Volkshochschule der Stadt Ansbach

Wintersemester 2013

Wissen und **mehr**

STADT ANSBACH
VOLKSHOCHSCHULE

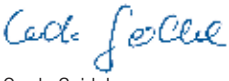
Liebe Kundinnen und Kunden der vhs Ansbach,

immer am Puls der Zeit sind wir auch im Bereich der Weiterbildung! Und so entwickelt unsere Volkshochschule ständig neue Angebote, optimiert bestehende und passt auch die technische Ausstattung stets den aktuellen Standards an. Nur zwei Beispiele: Rechtzeitig zum Wintersemester wird die neue Homepage der vhs online gestellt, die dem Nutzer mehr Informationen und einen größeren Komfort bei der Bedienung bietet, und die Rechner im EDV-Raum werden gegen noch leistungsfähigere Geräte ausgetauscht.

Und natürlich gibt es im aktuellen Programmheft neben den bewährten und stets stark nachgefragten „Klassikern" wieder jede Menge neue Angebote: Vorträge zu Gesundheitsthemen, zum Immobilienkauf, im Bereich Arbeitsrecht oder ein Seminar zum richtigen Umgang mit Geld. Auch wer Lust hat, gekonnt Salsa tanzen zu lernen oder trendige Mützen im Boshi-Style selbst zu häkeln, für den ist die vhs die richtige Adresse und für diejenigen, für die das neue Smartphone ein unergründliches Geheimnis ist, gibt es Tipps und Hilfestellung.

An dieser Stelle meinen herzlichen Dank für Ihr großes Interesse am vhs-Kursangebot. Ihre langjährige regelmäßige Teilnahme ist für das vhs-Team Lob und Ansporn zugleich. Nun aber viel Freude mit dem aktuellen Kursprogramm für das Wintersemester 2013!

Herzliche Grüße
Ihre



Carda Seidel

!

Volkshochschule der Stadt Ansbach Mitglied der European Foundation for Quality Management

Wir setzen auf Qualität!

Qualität ist, wenn der Kunde wiederkommt und nicht die Ware.
Was für den Handel gilt, gilt auch für die vhs Ansbach:
eine hohe Kundenzufriedenheit ist ihr vorrangiges Ziel.

Um dies auch in Zukunft sicherzustellen, hat die Volkshochschule das Qualitätsmanagement nach dem international anerkannten Excellence-Modell der European Foundation for Quality Management (EFQM) eingeführt. Dabei werden bayernweit geltende Qualitätsstandards zugrunde gelegt und Verfahren eingesetzt, die auf eine systematische und kontinuierliche Verbesserung des Angebots und der Organisation zielen.

Wir wollen zufriedene Kunden und wünschen uns,
dass Sie wieder zu uns kommen.

Ihr vhs-Team

Bildungsprämie 17, 48, 70

Bildung auf Bestellung 23, 61, 112

Informationen zu SEPA 250, 253

Gesundheitstage 138

Sprachen

Sprachen Lernen mit System 6
Kleingruppentarife 8
Deutsch als Fremdsprache 9
Einbürgerungstest, Deutsch Test 11
Englisch 12
Französisch 22
Italienisch 27
Spanisch 32
Portugiesisch 37
Dänisch, Schwedisch 38
Griechisch 39
Russisch 40
Tschechisch, Polnisch 41
Japanisch, Chinesisch 42

Beruf & Karriere

Aufbau der EDV-Kurse 44
Einstufungstest 45
Einstieg in Windows 46
Aufbaukurse 47
Internetnutzung, Senior Internet Café 50
Office 2010 51
Satz & Layout 60
Bildbearbeitung 62
Fotobuch erstellen 65
Internetseiten erstellen 66
Funknetzwerke 69
ebay, E-Mail-Marketing 71
Suchmaschinenoptimierung, Downloads 72
Tastschreiben in fünf Schritten 73
Buchführung 74
Existenzgründung 76
Arbeitstechniken 78
Bewerbungstraining 80
Fortbildungen für Tagesmütter 81
Heilpraktikerausbildung 84
Workshops für Heilpraktiker 85
Heilpraktiker für Psychotherapie 86
Aktualisierungskurse für Betreuungsassistenten 87
Helferschulung 91
Angehörigenschulung 93
Gewaltfreie Kommunikation 94

Gesellschaft & Leben

Reden & Verhandeln.....98
Soziale Kompetenz.....102
Führungskräftetraining 110
Lerntechniken.....111
Verbraucherbildung.....114
Natur & Technik 117
Haussanierung.....118
Winterwanderung.....119
Gesteinskunde.....120
Vorträge des Natur-
wissenschaftlichen Vereins 121
Lust auf Zweig und Knospe 126
Haustiere.....127
Mobil telefonieren 127
Erbrecht 128
Arbeitsrecht.....129

Gesundheit & Ernährung

(Bezuschussungsmöglichkeit durch die Krankenkassen)

Medizin und Naturheilkunde 134
Kung Fu 141
Qi Gong.....142
Yoga.....144
Autogenes Training.....151
Entspannung 154
Meditation 156
Jin Shin Jyutsu, Singen 160
Wirbelsäulengymnastik.....163
Funktionsgymnastik 164
Nordic Walking.....167
Pilates.....167
Aerobic & Bodyforming.....168
Zumba 171
Aqua-Fitness 173
Wassergymnastik.....175
Freistil-, Rückenschwimmen 176
Selbstbehauptung 178
Mountainbike.....181
Kochen & Backen 182

Kultur & Kreativität

Internationale Tänze 192
Tänze für Senioren.....194
Farbe & Stil 195
Make up, Maniküre 196
Pilgern 197
Tagesfahrten.....198
Mittwochnachmittag.....200
Studium Regionale.....202
Unsere Stadt.....204
Kreatives Schreiben 207
Singen, Stimmbildung, Trommeln ..209
Karten legen, Bridge.....210
Digitale Fotografie.....211
Adventskranz binden.....211
Malen & Zeichnen.....212
Nähen 220
Häkeln & Stricken 221
Schmuckanfertigung 222

Junge vhs

Tastschreiben 224
Selbstbehauptung 224
Lerntechniken.....225
Yoga und Entspannung.....226
Eltern-Kind-Turnen.....227
Aqua Power.....228
Babyschwimmen.....228
Wassergewöhnung.....230
Schwimmkurse.....232
Selbstverteidigung 234
Waveboard, Einradfahren.....237
Orientalischer Tanz.....238
Make up.....239
Zaubern 240
Musikalische Früherziehung.....241
Basteln.....242
Töpfern, Schmuckanfertigung 244

AGB's 245

Dozentinnen und Dozenten 254

Anmeldeformulare 259

Stadtplan auf Umschlagklappe hinten

Angebote aus dem Bereich

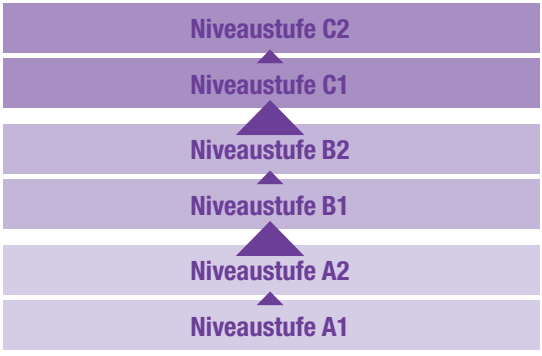
Sprachen

SPRACHEN LERNEN MIT SYSTEM

Sie möchten eine neue Fremdsprache erlernen oder schon vorhandene Kenntnisse vertiefen – eine gute Entscheidung! Denn im Beruf und auf Reisen ist es von Vorteil, wenn man neben der Muttersprache mindestens eine weitere Sprache beherrscht.

Sprachen lernen mit System

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen



Wir orientieren unseren Unterricht am „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen“ (GER), der 1997 von Sprachexperten der Mitgliedsländer des Europarates entwickelt wurde.

Der GER beschreibt genau, was Sie auf sechs verschiedenen Niveaustufen ausdrücken und verstehen können.

Anfänger/innen starten bei A1, die höchste der sechs Niveaustufen heißt C2.

Stellen Sie sich vor: Menschen in ganz Europa, von Athen bis Zagreb, lernen Sprachen in demselben System – eine riesige Sprachenlerngemeinschaft – und mit Ihrem Sprachkurs der vhs sind Sie mittendrin.

Für Sie bringt der „Gemeinsame Europäische Referenzrahmen“ viele Vorteile:

- transparentes, einheitliches System mit 6 Niveaustufen
- gilt für alle Sprachen, Stufen, Schultypen, Altersgruppen
- Ihre Sprachkenntnisse sind europaweit vergleichbar
- aussagekräftiger Qualifikationsnachweis bei Bewerbungen
- grenzüberschreitende Anerkennung in ganz Europa
- Ihre Sprachkenntnisse können Sie durch international anerkannte Prüfungen von A1 bis C2 nachweisen.

Den richtigen Kurs finden

einfach und schnell mit diesem Test!

Finden Sie den Kurs, der perfekt zu Ihnen passt! Schätzen Sie Ihre Vorkenntnisse gleich mit dem Test ein. Es ist ganz einfach: Kreuzen Sie alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen. Welches ist die höchste Stufe, bei der Sie mindestens drei Aussagen angekreuzt haben? Wir empfehlen Ihnen zur Wiederholung einen Kurs dieser Stufe, zum Weiterlernen einen Kurs auf der nächsten Stufe.

A1

Ich kann mich mit Hilfe von einzelnen Wörtern, kurzen Sätzen, Mimik und Gestik auf einfache Weise unterhalten.

Ich kann zum Beispiel:

- ☐ jemanden begrüßen und mich vorstellen
- ☐ einfache Fragen stellen und beantworten
- ☐ Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen
- ☐ eine kurze Notiz schreiben
- ☐ auf Schildern, Plakaten und Wegweisern einiges verstehen

A2

Ich kann mich im Alltag zurechtfinden, obwohl ich noch viele Fehler mache.

Ich kann zum Beispiel:

- ☐ etwas zum Essen und Trinken bestellen
- ☐ in einer Zeitung bestimmte Informationen finden (z. B. Ort u. Preis einer Veranstaltung)
- ☐ nach dem Weg fragen
- ☐ eine Postkarte schreiben
- ☐ eine kurze Anzeige, wie z. B. im Supermarkt, verstehen

B1

Ich kann mich in den meisten Alltagssituationen ganz gut, aber noch mit Fehlern verständigen.

Ich kann zum Beispiel:

- ☐ einfache Gespräche über vertraute Themen führen
- ☐ eine Reiseroute verstehen, wenn relativ langsam gesprochen wird
- ☐ persönliche Briefe schreiben
- ☐ einen einfachen Zeitungsartikel verstehen
- ☐ mich im Ausland in der Regel gut verständigen

B2

Ich kann in verschiedenen Situationen mühelos einfache Gespräche führen. Man versteht mich problemlos, jedoch mache ich Fehler.

Ich kann zum Beispiel:

- ☐ mich aktiv an längeren Gesprächen beteiligen
- ☐ einer Nachrichtensendung im Fernsehen folgen
- ☐ fachbezogene Korrespondenz lesen
- ☐ gewöhnliche Geschäftsbriefe schreiben
- ☐ in Diskussionen meine Ansichten begründen

C1

Ich kann mich in unvertrauten Situationen zurechtfinden und drücke mich fast immer deutlich und weitgehend korrekt aus.

Ich kann zum Beispiel:

- ☐ mit Muttersprachlern über anspruchsvolle Themen diskutieren
- ☐ komplexe Sachverhalte darstellen
- ☐ Berichte und Briefe aller Art schreiben
- ☐ den meisten Fernsehsendungen problemlos folgen
- ☐ Zeitungen, Fachzeitschriften und Literatur lesen

C2

Ich kann mich in allen Situationen mühelos wie eine Muttersprachlerin ausdrücken.

Ich kann zum Beispiel:

- ☐ fließend sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken
- ☐ mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen mit Muttersprachlern beteiligen
- ☐ anspruchsvolle Texte aller Art schreiben
- ☐ Literatur- und Sachbücher lesen
- ☐ ohne Schwierigkeiten gesprochene Sprache verstehen, auch wenn sie schnell gesprochen wird

Kleingruppentarife

Sollten sich nicht genügend Teilnehmer angemeldet haben, wird der Kurs zum Kleingruppentarif durchgeführt. Die erforderliche Mindestteilnehmerzahl finden Sie bei der jeweiligen Kursausschreibung. Die vhs kommt mit dieser Regelung den Wünschen vieler Teilnehmer und Dozenten entgegen.
Die Anzahl der eingeschriebenen Teilnehmer am 2. Kurstermin ist verbindlich für die Entgeltberechnung, d. h. der Kleingruppentarif gilt auch, falls sich nach dem zweiten Kurstermin noch weitere Teilnehmer anmelden.

	10 TN	9 TN	8 TN	7 TN	6 TN	5 TN
15 Abende	68.- €	76.- €	85.- €	98.- €	114.- €	136.- €
14 Abende	63.- €	70.- €	79.- €	90.- €	105.- €	126.- €
13 Abende	59.- €	66.- €	74.- €	85.- €	99.- €	118.- €
12 Abende	54.- €	60.- €	68.- €	78.- €	90.- €	108.- €
11 Abende	50.- €	56.- €	63.- €	72.- €	84.- €	100.- €
10 Abende	45.- €	50.- €	57.- €	65.- €	75.- €	90.- €
9 Abende	41.- €	46.- €	52.- €	59.- €	69.- €	82.- €
8 Abende	36.- €	40.- €	45.- €	52.- €	60.- €	72.- €

Niveaustufe A1

Deutsch als Fremdsprache für Anfänger T101114

Dieser Kurs ist für ausländische Mitbürger, die noch keine oder geringe Deutschkenntnisse haben. Wenn Sie sich für die deutsche Sprache und Kultur interessieren und am gesellschaftlichen Leben teilnehmen möchten, dann ist dieser Kurs der richtige für Sie. Sie erwerben Grundkenntnisse der deutschen Sprache und lernen Deutsch besser zu verstehen, zu sprechen, zu lesen und zu schreiben.

Dozentin: Irina Mahli
Do. 10.10.13 - 06.02.14, 18.00 - 19.30 Uhr, 15 Abende
Fachoberschule, Pfarrstraße, Raum B 1.2
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

German starter course T101112

Passwort Deutsch 1, ab Lektion 1

This is a German course for beginners. The language of communication in this course is English.

Dozentin: Regine Pöflinger
Di. 01.10. - 10.12.13, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 Abende
Platen-Gymnasium, Bahnhofsplatz 15, Raum A21
45.- €, bzw. ermäßigt 32.- €
The price is valid for 10 participants. You can find the tariff for smaller groups in our program at page 8.
Please bring the book „Passwort Deutsch 1“, ISBN 978-3-12-675807-9, Klett-Verlag, to class.

German course T101122

Passwort Deutsch 1, ab Lektion 5/6

This is a German course for lower intermediate students. The language of communication in this course is English.

Dozentin: Regine Pöflinger
Di. 01.10. - 10.12.13, 20.00 - 21.30 Uhr, 10 Abende
Platen-Gymnasium, Bahnhofsplatz 15, Raum A21
45.- €, bzw. ermäßigt 32.- €
The price is valid for 10 participants. You can find the tariff for smaller groups in our program at page 8.
Please bring the book „Passwort Deutsch 1“, ISBN 978-3-12-675807-9, Klett-Verlag, to class. We will continue at unit 5/6.

Niveaustufe B2

Deutsch als Fremdsprache für den Beruf T101412

Ziel B2, ab Lektion 1

Dozentin: Oksana Hoppe
Di. 01.10.13 - 28.01.14, 18.00 - 19.30 Uhr, 15 Abende
Platen-Gymnasium, Bahnhofsplatz 15, Raum A27
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Kopien werden im Kurs extra berechnet.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Ziel B2, Band 1, ISBN 978-3-19-211674-2, Hueber-Verlag

Deutsch als Fremdsprache für den Beruf T101422

Ziel B2, ab Lektion 6

Dozentin: Oksana Hoppe
Di. 01.10.13 - 28.01.14, 19.30 - 21.00 Uhr, 15 Abende
Platen-Gymnasium, Bahnhofsplatz 15, Raum A27
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Kopien werden im Kurs extra berechnet.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Ziel B2, Band 1, ISBN 978-3-19-211674-2, Hueber-Verlag, ab Lektion 6

Prüfungen

Deutsch Test für Zuwanderer

Sprachprüfung auf dem Niveau B1

Diese Sprachprüfung ist für alle Personen geeignet, die die Einbürgerung beantragt haben und den erforderlichen Sprachnachweis auf dem Niveau B1 noch benötigen.

Fr. 22.11.13, 8.00 - 16.00 Uhr, 1 Tag
Landratsamt Ansbach, Crailsheimstr. 1
Prüfungsgebühr: 160.- €
Anmeldeschluss: 15. Oktober 2013
Die Anmeldung muss schriftlich in der Geschäftsstelle der vhs des Landkreises Ansbach, Crailsheimstr. 1, 91522 Ansbach, erfolgen.
Auskünfte zur Prüfung erhalten Sie unter Tel. (0981) 468 6113.

Einbürgerungstest

Beim Einbürgerungstest müssen 33 Fragen aus den Bereichen Politik, Gesellschaft und Geschichte beantwortet werden. Dieser Test ist für alle Personen geeignet, die eine Einbürgerung beantragt haben oder diese in Zukunft anstreben.

Prüfungsgebühr: 25.- €
Bitte mitbringen: Reisepass.
Die Anmeldung muss schriftlich in der Geschäftsstelle der vhs erfolgen!

Do. 26.09.13, 15.00 - 16.00 Uhr, 1 Nachmittag S9501
Kulturzentrum am Karlsplatz, Angletsaal
Anmeldeschluss: 4. September 2013

Do. 30.01.14, 15.00 - 16.00 Uhr, 1 Nachmittag T9500
Kulturzentrum am Karlsplatz, Angletsaal
Anmeldeschluss: 8. Januar 2014

Termin für den Einbürgerungstest
bei der Volkshochschule des Landkreises Ansbach:

Di. 03.12.13, 10.00 - 11.00 Uhr, 1 Vormittag
Anmeldeschluss: 5. November 2013
Anmeldung: vhs des Landkreises Ansbach, Crailsheimstr. 1, 91522 Ansbach, Tel. (0981) 468 6113

Sie wissen nicht, welches Sprachniveau das richtige für Sie ist? Auf dieser Seite können Ihre Kenntnisse ganz leicht selbst testen:

www.vhseinstufungstest.de

Ihr vhs-Team

Niveaustufe A1

Englisch für Senioren T102113

Blooming Late, ab Lektion 1

Die englische Sprache wird mit allen Sinnen (durch Rollenspiel, Mienenspiel, Zeichnen, Dialog und Wiederholung) erlernt, wobei geistige und soziale Fähigkeiten gestärkt werden. Durch die Vielfalt der Themen (Familie, Beruf, Essen, Heimatort, Bekanntschaften, Wetter, Gesundheit, Freizeitbeschäftigungen, Bekleidung, Alltag, Reisen) können Sie sich beim Auslandsaufenthalt nicht nur verständlich machen, sondern auch neue Menschen kennen lernen. Vielleicht wollen Sie sich mit englischsprachigen Verwandten/Bekannten unterhalten, vorher aber nicht komplizierte Regeln der Grammatik lernen und üben. Dann schließen Sie sich diesem Kurs an!

Dieser Kurs ist für Anfänger ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

Dozent: Hubert Lengenfelder
Mi. 23.10.13 - 12.02.14, 14.00 - 15.30 Uhr, 14 Nachmittage
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S1
63.- €, bzw. ermäßigt 45.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Blooming Late, Course Book 1,
ISBN 978-3-931006-00-6, Grünbaum Verlag

Englisch für Anfänger T102114

Network Now A1 Starter, ab Lektion 1

Dozentin: Katharina Gadinger
Mi. 02.10.13 - 29.01.14, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende
Fachoberschule, Pfarrstraße, Raum C 02
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Network Now A1 Starter,
ISBN 978-3-12-606585-6, Langenscheidt-Verlag

Sprachenberatung für Deutsch als Fremdsprache, Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch:
Mittwoch, 18. September 2013, 17.00 - 18.30 Uhr
im vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6
TERMIN

Englisch T102122

Network Now A1 Starter, ab Lektion 4

In diesem Semester lernen wir, über die Themen Familie und Freunde, den Besuch im Restaurant oder auch unsere Freizeitaktivitäten, zu sprechen. Dies ist ein Fortsetzungskurs aus dem Sommersemester; Neueinsteiger mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

Dozentin: Brigitte Klapper
Di. 01.10.13 - 28.01.14, 18.00 - 19.30 Uhr, 15 Abende
Platen-Gymnasium, Bahnhofsplatz 15, Raum A28
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Network Now A1 Starter, ISBN 978-3-12-606585-6, Langenscheidt-Verlag, ab Lektion 4

Englisch T102144

Network Now A1, ab Lektion 4

Dozentin: Brigitte Klapper
Do. 10.10.13 - 06.02.14, 18.45 - 20.15 Uhr, 15 Abende
Fachoberschule, Pfarrstraße, Raum C 1.3
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Network Now A1, ISBN 978-3-526-51921-8, Langenscheidt-Verlag, ab Lektion 4

Englisch T102155

Fairway 1, ab Lektion 12

Wenn Sie Ihre vielleicht vor längerer Zeit erworbenen Anfangskenntnisse in Englisch erweitern und auffrischen möchten, können Sie das in diesem Kurs tun. Wir arbeiten noch im ersten Band des Lehrwerks „Fairway“ und treffen uns am Vormittag, wenn der Geist noch frisch ist. Die Freude am Lernen und der Spaß sollen im Vordergrund stehen, nicht der Lerndruck.

Dozentin: Elfriede Werner
Fr. 11.10.13 - 14.02.14, 9.00 - 10.30 Uhr, 15 Vormittage
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S1
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Fairway 1, ISBN 978-3-12-501460-2, Klett-Verlag, ab Lektion 12

Niveaustufe A2

Let's talk English T102212

Network Now A2.1, ab Lektion 1

Sie möchten Ihr Englisch wieder auffrischen? Anhand des Buches und aktueller Texte wollen wir über verschiedene Themen diskutieren und dabei bereits erworbenes Wissen wieder beleben!

Dozentin: Angelika Weiß
Di. 08.10. - 17.12.13, 11.00 - 12.30 Uhr, 10 Vormittage
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S1
45.- €, bzw. ermäßigt 32.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Network Now A2.1, ISBN 978-3-12-606951-7, Langenscheidt Verlag

Englisch für Wiederbeginner T102221

Fairway Refresher A2, ab Lektion 3/4

Dozentin: Anja Kalmhöfer
Mo. 30.09.13 - 03.02.14, 17.30 - 19.00 Uhr, 15 Abende
Platen-Gymnasium, Bahnhofsplatz 15, Raum A16
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Fairway Refresher A2, ISBN 978-3-12-501470-1, Klett-Verlag, ab Lektion 3/4

Englisch T102242

Fairway Refresher A2, ab Lektion 9

Dozentin: Karola Sembach
Di. 08.10.13 - 04.02.14, 17.00 - 18.30 Uhr, 15 Abende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S1
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Fairway Refresher A2, ISBN 978-3-12-501470-1, Klett- Verlag, ab Lektion 9

Haben Sie noch Fragen zu unserem Kursangebot?
Dann besuchen Sie uns doch an unserem
Infostand im Brücken-Center am Freitag, 6. September 2013
von 12.00 bis 18.00 Uhr!

TERMIN

Mein
BUCH
ist da!
PUSTET.DE
» Jetzt online oder live:
Brücken-Center
Residenzstraße 2-6
91522 Ansbach
BÜCHER
PUSTET.de
JANDA+ROSCHER, Die WerbeBotschafter

Englisch

T102222

Fairway A2, ab Lektion 3

Der Kurs ist für alle Teilnehmer-/innen geeignet, die früher erworbene Englischkenntnisse auf dem Niveau A2 auffrischen und vertiefen wollen.

Dozentin: Brigitte Klapper
Di. 01.10.13 - 07.01.14, 19.30 - 21.00 Uhr, 12 Abende
Platen-Gymnasium, Bahnhofsplatz 15, Raum A28
54.- €, bzw. ermäßigt 38.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Fairway A2, ISBN 978-3-12-501461-9, Klett-Verlag, ab Lektion 3

Englisch

Fairway A2, ab Lektion 8

Sie haben schon Vorkenntnisse in Englisch und möchten diese auffrischen und erweitern. In diesem Kurs, der mit dem Buch Fairway A2, arbeitet, gelingt Ihnen das sicher. Alltagsthemen, Reisen, Landeskunde, Hobbies, Gesundheit sind die Themen, präsentiert mit der notwendigen Grammatik. Sie werden sehen, es macht Spaß!

Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Fairway A2, ISBN 978-3-12-501461-9, Klett-Verlag, ab Lektion 8

T102245

Dozentin: Elfriede Werner
Di. 01.10.13 - 28.01.14, 10.30 - 12.00 Uhr, 15 Vormittage
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S4
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €

T102243

Dozent: Hubert Lengenfelder
Mi. 23.10.13 - 15.01.14, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Abende
Fachoberschule, Pfarrstraße, Raum B 1.1
45.- €, bzw. ermäßigt 32.- €

» Zahlt sich aus: **Die Bildungsprämie**

Aufstieg durch Bildung

Die Bereitschaft zu lebenslangem Lernen zählt mittlerweile zu den Kernanforderungen der gesamten Arbeitswelt. Gerade im Beruf ist es wichtig, fachlich und thematisch „am Ball" zu bleiben. Die Bildungsprämie der Bundesregierung schafft neue Chancen.

Was wird gefördert?

Es werden grundsätzlich Weiterbildungsmaßnahmen gefördert, die für die Ausübung der aktuellen oder zukünftigen beruflichen Tätigkeit relevant sind, die wichtige Kenntnisse und Fertigkeiten vermittelt und Kompetenzen erweitern (z. B. EDV-Kurse, Sprachkurse, fachspezifische Fortbildungen oder Existenzgründerlehrgänge).
Mit einem Prämiengutschein werden die Kosten einer Fortbildung zu 50%, maximal 500 €, erstattet.

Wie erhalte ich einen Bildungsgutschein?

Die Volkshochschulen der Stadt Ansbach und des Landkreises sind anerkannte Beratungsstellen, die einen Bildungsgutschein ausstellen können. Voraussetzung dafür ist ein individuelles Beratungsgespräch, in dem das genaue Weiterbildungsziel und die Anforderungen an die Weiterbildung besprochen werden.

Nähere Informationen erhalten Sie unter den Telefonnummern 0981/ 51 382 (vhs Stadt Ansbach) oder 0981/ 468 6111 (vhs Landkreis Ansbach) oder zunächst im Internet unter www.bildungspraemie.info

Wer wird gefördert?

Sie erhalten einen Prämiengutschein, wenn Sie durchschnittlich mindestens 15 Stunden pro Woche erwerbstätig sind – das gilt übrigens auch für Selbständige. Auch Beschäftigte in Mutterschutz oder in Elternzeit können einen Prämiengutschein erhalten. Außerdem darf Ihr jährlich zu versteuerndes Einkommen maximal 20.000 € betragen. Bei gemeinsam Veranlagten liegt die Grenze bei 40.000 €. Bei der Berechnung des zu versteuernden Einkommens werden Kinderfreibeträge berücksichtigt.

Wo kann der Gutschein eingelöst werden?

Der Bildungsgutschein kann bei verschiedenen Weiterbildungsanbietern eingelöst werden (z. B. bei der vhs Ansbach).

Gefördert durch:

Bundesministerium für Bildung und Forschung

ESF Europäischer Sozialfonds für Deutschland

EUROPÄISCHE UNION

AUFSTIEG DURCH BILDUNG »

Englisch für Senioren T102232

Blooming Well, ab Lektion 40

Die englische Sprache wird mit allen Sinnen (durch Rollenspiel, Mienenspiel, Zeichnen, Dialog und Wiederholung) erlernt, wobei geistige und soziale Fähigkeiten gestärkt werden. Durch die Vielfalt der Themen (Familie, Beruf, Essen, Heimatort, Bekanntschaften, Wetter, Gesundheit, Freizeitbeschäftigungen, Bekleidung, Alltag, Reisen) können Sie sich beim Auslandsaufenthalt nicht nur verständlich machen, sondern auch neue Menschen kennen lernen. Vielleicht wollen Sie sich mit englischsprachigen Verwandten/Bekannten unterhalten, vorher aber nicht komplizierte Regeln der Grammatik lernen und üben. Dann schließen Sie sich diesem Kurs an!

Dieser Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen geeignet.

Dozent: Hubert Lengenfelder
Di. 22.10.13 - 11.02.14, 14.00 - 15.30 Uhr, 14 Nachmittage
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S1
Am 21.01.14 und am 11.02.14 findet der Kurs im Raum S2 statt!
63.- €, bzw. ermäßigt 45.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Blooming Well, Course Book II, ISBN 978-3-931006-03-4, Grünbaum Verlag, ab Lektion 40

Englisch T102233

Network Now A2.2, ab Lektion 3

Wenn Sie vor längerer Zeit ein paar Jahre Englisch in der Schule gelernt haben und diese Kenntnisse in einer netten Runde ohne Stress auffrischen möchten, dann stoßen Sie zu uns! Zusätzlich zu einem modernen Lehrbuch lesen wir aktuelle Texte aus unterschiedlichen Gebieten.

Dozentin: Elfriede Werner
Mi. 02.10.13 - 29.01.14, 10.30 - 12.00 Uhr, 15 Vormittage
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S1
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Network Now A2.2, ISBN 978-3-12-606593-1, Langenscheidt-Verlag, ab Lektion 3

Niveaustufe B1

Englisch T102321

Fairway B1, ab Lektion 1

Die systematische Arbeit im Buch wird durch aktuelle Texte, Lieder usw. aufgelockert.

Dozentin: Elfriede Werner
Di. 01.10.13 - 28.01.14, 9.00 - 10.30 Uhr, 15 Vormittage
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S4
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Fairway B1, ISBN 978-3-12-501462-6, Klett-Verlag

Englisch T102322

Fairway Refresher B1, ab Lektion 3

Dozentin: Karola Sembach
Di. 08.10.13 - 04.02.14, 8.45 - 10.15 Uhr, 15 Vormittage
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S2
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Bitte mitbringen: Fairway Refresher B1, ISBN 978-3-12-501472-5, Klett-Verlag, ab Lektion 3

SPRACHKURSE & NACHHILFE

* **Englischkurse Anfänger/Fortgeschrittene**
* **Firmentrainings (Business Englisch oder Französisch) für alle Branchen**
* **Französisch Anfänger / Fortgeschrittene**
* **Englisch für Minis, Kinder und Schüler**
* **Nachhilfe für Englisch, Mathe, Deutsch etc.**

kostenlose Schnupperstunde für alle Kurse !
Nachhilfe auf Wunsch auch bei Ihnen zuhause

Bildungszentrum Scheibenberger, Sprachen4u &
Mortimer English Club

Telefon: 09826/9065 , Mobil: 0178/1804752,
Mail: sprachen4u@online.de, mortimer_ansbach@online.de

Englisch T102331

Fairway Refresher B1, ab Lektion 7

Dozentin: Anja Kalmhöfer
Mo. 30.09.13 - 03.02.14, 19.00 - 20.30 Uhr, 15 Abende
Platen-Gymnasium, Bahnhofsplatz 15, Raum A16
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Fairway Refresher B1, ISBN 978-3-12-501472-5, Klett-Verlag, ab Lektion 7

Englisch for upper intermediate students T102344

Fairway Refresher B1, ab Lektion 7

Als Ergänzung zur Arbeit mit dem Lehrbuch beschäftigen wir uns mit aktuellen Texten aus unterschiedlichen Gebieten. Wenn Sie Ihre Englischkenntnisse aufpolieren und erhalten wollen, dann stoßen Sie zu uns! Wir sind eine aufgeschlossene, fröhliche Gruppe und freuen uns auf Sie.

Dozentin: Elfriede Werner
Do. 10.10.13 - 06.02.14, 9.00 - 10.30 Uhr, 15 Vormittage
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S1
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Fairway Refresher B1, ISBN 978-3-12-501472-5, Klett-Verlag, ab Lektion 7

Englisch T102341

Network Now B1.1, ab Lektion 1

Wir werden das Lehrbuch „Fairway 2“ beenden und auf dem Niveau B1 weiterlernen. Quereinsteiger sind herzlich willkommen, müssen sich aber das Lehrbuch nicht kaufen.

Dozentin: Ulrike Tsakarisianos
Mo. 30.09.13 - 03.02.14, 17.30 - 19.00 Uhr, 15 Abende
Platen-Gymnasium, Bahnhofsplatz 15, Raum A27
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Network Now B1.1, ISBN 978-3-12-605122-4, Klett-Verlag

Konversation

Englisch für Fortgeschrittene T102712

Für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die sich um Auffrischung und Erhaltung früher erworbener Sprachkenntnisse bemühen.

Inhalt: allgemein interessante Themen

Schwerpunkte: England und USA.

Dozent: Hubert Lengenfelder
Di. 22.10.13 - 18.03.14, 10.30 - 12.00 Uhr, 18 Vormittage
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S2
81.- €, bzw. ermäßigt 57.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Kopien werden im Kurs extra berechnet.

„On The Way To Proficiency“ T102791

Modern English Practice

An intensified higher course of „English Study“ for advanced participants who enjoy practising English on a high level. Come and take an active part in the process of increasing your knowledge by a variety of activities and excercises which will develop your language and grammar skills.
Checking your grammar can be of great help!
Discover what aspects of the language you still need in order to become more accurate and fluent users of the English language. Give it a try! It can‘t be that hard! There will be ample chances for dialogues and discussions.

Dozentin: Regine Pöflinger
Mo. 07.10. - 16.12.13, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 Abende
Platen-Gymnasium, Bahnhofsplatz 15, Raum A21
45.- €, bzw. ermäßigt 32.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Kopien werden im Kurs extra berechnet.

Sie möchten Ihre Sprachkenntnisse durch ein international anerkanntes Zertifikat nachweisen?

Hier finden Sie die passende Prüfung:
www.vhs-sprachpruefungen.de

Ihr vhs-Team

Business English

Business English T102813

Basis for Business B1, ab Lektion 6

Welcome to Basis for Business B1!

Mit diesem Lehrwerk lernen Sie zentrale Fertigkeiten um sich im englischsprachigen Arbeitsalltag sicher zu fühlen. Es wurde speziell für deutschsprachige Lernende entwickelt. Alle Lektionen bieten Ihnen ein klar strukturiertes Thema mit aktuellem Praxisbezug aus dem Geschäftsleben. Solide Kenntnisse werden vorausgesetzt (mindestens 3 Jahre VHS-Englisch).

Dozentin: Regine Pöflinger
Mi. 02.10. - 11.12.13, 18.30 - 20.00 Uhr, 10 Abende
Fachoberschule, Pfarrstraße, Raum C 1.2
45.- €, bzw. ermäßigt 32.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Basis for Business B1, ISBN 978-3-06-521005-8, Cornelsen Verlag, ab Lektion 6

Niveaustufe A1

Französisch für Anfänger T103112

Voyages 1, ab Lektion 1

Sie möchten sich beim Treffen mit französischen Freunden oder im Urlaub besser verständigen? Dieser Kurs ist für Interessenten/innen geeignet, die über keinerlei Vorkenntnisse verfügen.

Dozentin: Angelika Weiß
Di. 08.10. - 17.12.13, 9.30 - 11.00 Uhr, 10 Vormittage
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S1
45.- €, bzw. ermäßigt 32.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8
Bitte mitbringen: Lehrbuch Voyages 1, ISBN 978-3-12-529276-5, Klett-Verlag

Bildung auf Bestellung

Wir bieten Ihnen:

- **maßgeschneiderte Konzepte für Ihren individuellen Fortbildungsbedarf**
- **intensives Lernen in Gruppen oder Einzeltraining mit qualifizierten Lehrkräften**
- **eine angemessene Preisgestaltung**
- **modern ausgestattete Unterrichtsräume oder Unterricht in Ihrem Hause.**

Bei uns bestimmen Sie, was und wann Sie lernen.

Wir sind flexibel: die Schulungsinhalte und das -tempo stimmen wir auf Ihre Bedürfnisse, die Ihres Unternehmens, Ihrer Institution oder Ihres Vereins ab. Sie sagen uns, was Sie sich vorstellen und wir erarbeiten das richtige Konzept für Sie!

Mögliche Inhalte können sein:

- Medizinisches Englisch für Praxen und Kliniken
- Business English oder andere Sprachen
- interkulturelles Know-how
- Microsoft Office, Windows 7
- Rhetorik oder Körpersprache im Beruf
- Rückenschule, Aqua-Fitness
- u. v. m.

Wenn Sie an einem maßgeschneiderten, kostengünstigen Angebot interessiert sind, rufen Sie uns einfach an (Tel. 0981/ 51 382) oder teilen Sie uns Ihre Wünsche schriftlich mit (vhs@ansbach.de).

STADT ANSBACH
VOLKSHOCHSCHULE

Französisch

T103121

Voyages 1, ab Lektion 5

Dozentin: Bérengère Dreiskemper
Mo. 30.09.13 - 03.02.14, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S2
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Kopien werden im Kurs extra berechnet.
Bitte mitbringen: Schreibhefte, Stifte und das Lehrbuch Voyages 1, ISBN 978-3-12-529276-5, Klett-Verlag, ab Lektion 5

DER NEUE FORD B-MAX.
DURCHGEHEND GEÖFFNET.
Der neue Ford B-Max. Freuen Sie sich auf die Panorama-Schiebetür mit integrierter B-Säule. Einfach reinspringen.
1.5 m
EURO NCAP
www.euroncap.com
TEST 2012

Abbildung zeigt Wunschausstattung gegen Mehrpreis.

FORD **B-MAX** AMBIENTE

Berganfahrassistent, elektrische Fensterheber vorn und hinten, IPS Intelligent Protection System: u.a mit 7 Airbags, ABS und ESP, elektromechanische Servolenkung (EPAS- Electric Power Assisted Steering)

Bei uns für

€ 14.990,–

UPE zzgl. Überführungskosten, Privatkunden-Angebot gilt für einen Ford B-MAX Ambiente 1,4 l Duratec-Motor 66 kW (90 PS). Kraftstoffverbrauch (in l/100 km nach VO (EC) 715/2007): 7,9 (innerorts), 4,9 (außerorts), 6,0 (kombiniert); CO_2-Emissionen: 139 g/km (komb.).

Autohaus Susanne Rissling · Philipp-Zorn-Straße 8 - 10
91522 Ansbach · Tel.: 0981/970630 · E-Mail: info@autohaus-rissling.de

Französisch T103133

Voyages 1, ab Lektion 9

Dozentin: Bérengère Dreiskemper
Mi. 02.10.13 - 29.01.14, 20.00 - 21.30 Uhr, 15 Abende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S2
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Kopien werden im Kurs extra berechnet.
Bitte mitbringen: Schreibheft, Stifte und das Lehrbuch Voyages 1, ISBN 978-3-12-529276-5, Klett-Verlag, ab Lektion 9

Niveaustufe A2

Französisch T103213

Voyages 2, ab Lektion 2b

Dozentin: Bérengère Dreiskemper
Mi. 02.10.13 - 29.01.14, 17.00 - 18.30 Uhr, 15 Abende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S2
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Kopien werden im Kurs extra berechnet.
Bitte mitbringen: Schreibheft, Stifte und das Lehrbuch Voyages 2, ISBN 978-3-12-529278-9, Klett-Verlag, ab Lektion 2b

Französisch T103274

Voyages 2, ab Lektion 11

Dozentin: Anne-Marie Weigl-Ginèbre
Do. 10.10.13 - 06.02.14, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende
Fachoberschule, Pfarrstraße, Raum B 1.1
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Voyages 2, ISBN 978-3-12-529278-9, Klett-Verlag, ab Lektion 11

Französisch T103253

Lecture et conversation pour A2.

Dozentin: Bérengère Dreiskemper
Mi. 02.10.13 - 29.01.14, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S2
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Kopien werden im Kurs extra berechnet.
Bitte mitbringen: Schreibheft und Stifte.

Niveaustufe B1

Französisch T103324

Voyages 3, ab Lektion 2

Ohne Zeit- und Leistungsdruck können Sie in einer netten Runde Ihr Französisch weiter ausbauen. Venez et laìssez-vous surprendre!

Dozentin: Francoise Bayerl
Do. 17.10. - 19.12.13, 10.30 - 12.00 Uhr, 9 Vormittage
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S2
41.- €, bzw. ermäßigt 29.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Voyages 3, ISBN 978-3-12-529280-2, Klett-Verlag, ab Lektion 2

Konversation

Conversation française T103712

Wir diskutieren über aktuelle Themen, wiederholen und vertiefen unsere Grundkenntnisse.

Dozentin: Sylvie Feja
Mo. 07.10.13 - 10.02.14, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S1
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.

Lecture et conversation T103792

Dozentin: Anne-Marie Weigl-Ginèbre
Di. 22.10.13 - 04.02.14, 18.30 - 20.00 Uhr, 13 Abende
Platen-Gymnasium, Bahnhofsplatz 15, Raum A16
59.- €, bzw. ermäßigt 42.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Das Lehrmaterial wird im Kurs besprochen.

Niveaustufe A1

Italienisch für Anfänger

Espresso 1, ab Lektion 1

Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Espresso 1, ISBN 978-3-19-005438-1, Hueber-Verlag

Dozentin: Valentina Consuma T104113
Mi. 02.10.13 - 29.01.14, 9.00 - 10.30 Uhr, 15 Vormittage
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S2
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €

Dozentin: Valentina Consuma T104114
Mi. 02.10.13 - 29.01.14, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende
Fachoberschule, Pfarrstraße, Raum C 23
68.- €, bzw. ermäßigt 49.- €

Dozent: Massimo Fileti T104115
Fr. 11.10.13 - 14.02.14, 10.30 - 12.00 Uhr, 15 Vormittage
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S1
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €

Italienisch T104123

Espresso 1, ab Lektion 3

Dozentin: Eva-Maria Pültz
Mi. 02.10.13 - 29.01.14, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S4
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Espresso 1, ISBN 978-3-19-005438-1, Hueber-Verlag, ab Lektion 3

Italienisch

Espresso 1, ab Lektion 8

In diesem Kurs erfahren Sie Interessantes über Land, Leute und den italienischen Alltag. Das Sprechen steht im Vordergrund.

Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Espresso 1, ISBN 978-3-19-005438-1, Hueber-Verlag, ab Lektion 8

Dozentin: Eva-Maria Pültz T104154
Do. 10.10.13 - 06.02.14, 9.00 - 10.30 Uhr, 15 Vormittage
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S2
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €
Kopien werden im Kurs extra berechnet.

Dozentin: Daniela Palla T104134
Do. 17.10.13 - 13.02.14, 19.00 - 20.30 Uhr, 15 Abende
Fachoberschule, Pfarrstraße, Raum C 02
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €

Italienisch T104145

Espresso 1, ab Lektion 9

Dozent: Massimo Fileti
Fr. 11.10.13 - 07.02.14, 17.00 - 18.30 Uhr, 15 Abende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S4
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Espresso 1, ISBN 978-3-19-005438-1, Hueber-Verlag, ab Lektion 9

Italienisch T104152

Espresso 1, ab Lektion 9

Dozentin: Sandra Kilian
Di. 01.10.13 - 28.01.14, 18.00 - 19.30 Uhr, 15 Abende
Platen-Gymnasium, Bahnhofsplatz 15, Raum A26
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Espresso 1, ISBN 978-3-19-005438-1, Hueber-Verlag, ab Lektion 9

Italienisch T104171

Espresso 1, ab Lektion 10

Dozentin: Claudia Fuggerer-Jones
Mo. 07.10.13 - 10.02.14, 18.00 - 19.30 Uhr, 15 Abende
Platen-Gymnasium, Bahnhofsplatz 15, Raum A26
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Espresso 1, ISBN 978-3-19-005325-4, Hueber-Verlag, ab Lektion 10

Niveaustufe A2

Italienisch T104212

Espresso 2, ab Lektion 2

Dozentin: Eva-Maria Pültz
Di. 01.10.13 - 28.01.14, 18.00 - 19.30 Uhr, 15 Abende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S4
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Espresso 2, ISBN 978-319-0054-39-8, Hueber-Verlag, ab Lektion 2

Italienisch T104264

Espresso 2, ab Lektion 6

Dozentin: Eva-Maria Pültz
Do. 10.10.13 - 06.02.14, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S4
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Espresso 2, ISBN 978-3-19-005439-8, Hueber-Verlag, ab Lektion 6

Italienisch T104283

Espresso 2, ab Lektion 10

Dozentin: Eva-Maria Pültz
Mi. 02.10.13 - 29.01.14, 9.00 - 10.30 Uhr, 15 Vormittage
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S4
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Kopierkosten werden im Kurs extra berechnet.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Espresso 2, ISBN 978-3-19-005439-8, Hueber-Verlag, ab Lektion 10

Niveaustufe B1

Italienisch T104315

Espresso 3, ab Lektion 1

Dozentin: Eva-Maria Pültz
Fr. 11.10.13 - 07.02.14, 18.30 - 20.00 Uhr, 14 Abende
Der Kurs findet am 25.10.13 nicht statt.
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S2
63.- €, bzw. ermäßigt 45.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Espresso 3, ISBN 978-3-19-005440-4, Hueber-Verlag

Italienisch T104313

Espresso 3, ab Lektion 2

Dozent: Massimo Fileti
Mi. 02.10.13 - 29.01.14, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S1
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Espresso 3, ISBN 978-3-19-135349-0, Hueber-Verlag, ab Lektion 2

Italienisch T104333

Buonasera a tutti, ab Lektion 4

Dozent: Franco di Franca
Mo. 30.09.13 - 03.02.14, 20.00 - 21.30 Uhr, 15 Abende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S2
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Buonasera a tutti, ISBN Lehrbuch 978-3-12-525509-8 und Arbeitsbuch 978-3-12-525515-9, Klett Verlag, ab Lektion 4

Sprachenberatung für Deutsch als Fremdsprache, Englisch, Französisch, Italienisch und Spanisch:
Mittwoch, 18. September 2013, 17.00 - 18.30 Uhr
im vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6
TERMIN

Italienisch T104374

Linea diretta 2, ab Lektion 10

Dozent: Massimo Fileti
Do. 10.10.13 - 06.02.14, 9.00 - 10.30 Uhr, 15 Vormittage
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S4
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Linea diretta 2, ISBN 978-3-19-005175-5, Hueber-Verlag, ab Lektion 10

Italienisch T104371

Linea diretta 2, ab Lektion 12

Dozent: Massimo Fileti
Mo. 30.09.13 - 03.02.14, 9.00 - 10.30 Uhr, 15 Vormittage
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S2
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Linea diretta 2, ISBN 978-3-19-005175-5, Hueber-Verlag, ab Lektion 12

Konversation

Conversazione di mattina T104731

Vuoi migliorare il tuo italiano? Partecipa al corso! Leggiamo insieme articoli brevi e conversiamo molto-naturalmente in italiano!
Der Kurs wird als Konversationskurs weitergeführt. Er richtet sich an alle, die bereits 15 bis 20 Semester besucht haben oder über entsprechende Kenntnisse verfügen.

Dozent: Massimo Fileti
Mo. 30.09.13 - 03.02.14, 10.30 - 12.00 Uhr, 15 Vormittage
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S2
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Kopien werden im Kurs extra berechnet (ca. 1,50 €).

Conversazione

Vuoi migliorare il tuo italiano? Partecipa al corso! Leggiamo insieme articoli brevi e conversiamo molto-naturalmente in italiano!

Dozent: Massimo Fileti
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Kopien werden im Kurs extra berechnet (ca. 1,50 €).

Mi. 02.10.13 - 29.01.14, 20.00 - 21.30 Uhr, 15 Abende T104742
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S1
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €

Fr. 11.10.13 - 07.02.14, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende T104753
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S4
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €

Niveaustufe A1

NEU

Spanisch für Senioren T105112

Caminos neu A1, ab Lektion 1

Endlich Zeit zu reisen und andere Kulturen und Länder zu entdecken. Wenn Sie Spanisch mit Gleichgesinnten ohne großen Zeit- und Leistungsdruck lernen möchten, sind Sie richtig in diesem Kurs.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Dozentin: Maria Mahugo Cardenes
Di. 08.10.13 - 14.01.14, 16.30 - 18.00 Uhr, 12 Nachmittage
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S2
54.- €, bzw. ermäßigt 38.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Caminos neu A1, ISBN 978-3-12-514954-0, Klett-Verlag

Spanisch für Anfänger

Caminos neu A1, ab Lektion 1

Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Kopien werden im Kurs extra berechnet.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Caminos neu A1, ISBN 978-3-12-514954-0, Klett-Verlag

Dozentin: Ana Maria Apreza de Bubeck T105113
Mi. 02.10.13 - 15.01.14, 17.30 - 19.00 Uhr, 13 Abende
Fachoberschule, Pfarrstraße, Raum C 1.3
59.- €, bzw. ermäßigt 43.- €

Dozentin: Sally Gómez Fonseca T105114
Do. 10.10.13 - 06.02.14, 19.30 - 21.00 Uhr, 15 Abende
Fachoberschule, Pfarrstraße, Raum B 1.3
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €

Spanisch T105124

Caminos neu A1, ab Lektion 5

Dozentin: Maria Mahugo Cardenes
Mi. 02.10.13 - 29.01.14, 18.00 - 19.30 Uhr, 15 Abende
Fachoberschule, Pfarrstraße, Raum B 1.2
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Caminos neu A1, ISBN 978-3-12-514954-0, Klett-Verlag, ab Lektion 5

Spanisch T105132

Caminos neu A1, ab Lektion 7

Dozent: Manfred Schober
Di. 01.10.13 - 14.01.14, 20.00 - 21.30 Uhr, 13 Abende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S1
59.- €, bzw. ermäßigt 42.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Caminos neu A1, ISBN 978-3-12-514954-0, Klett-Verlag, ab Lektion 7

Spanisch T105144

Caminos neu A1, ab Lektion 10

Dozentin: Marcela Schmidt
Do. 10.10.13 - 06.02.14, 17.00 - 18.30 Uhr, 15 Abende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S2
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Kopien werden im Kurs extra berechnet.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Caminos neu A1, ISBN 978-3-12-514954-0, Klett-Verlag, ab Lektion 10

Spanisch - Auffrischen und Vertiefen T105192

NEU

Hablamos A1, ab Lektion 1

Sie haben Spanischkenntnisse, die der Stufe A1 entsprechen und möchten diese auffrischen und vertiefen?
Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer und Teilnehmerinnen, die ihre vor längerer Zeit erworbenen Spanischkenntnisse (etwa 2 Jahre vhs-Spanisch) wieder erneuern möchten.

Dozentin: Maria Mahugo Cardenes
Di. 01.10.13 - 28.01.14, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S1
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Hablamos A1, ISBN 978-3-12-606628-0, Langenscheidt-Verlag

Spanische Konversation T105713

Sie haben einige Semester Spanisch hinter sich aber Sie trauen sich noch nicht, auf Spanisch zu sprechen? Sie haben Angst, zu wenig Grammatik zu können oder sie falsch einzusetzen? - Das ist Ihr Kurs!
Nicht immer ist Grammatik das Wichtigste in der Verständigung. Aussprache, Melodie und Betonung spielen auch eine Rolle. Ohne Hektik und Stress werden wir das lernen und üben, bis Sie sich sicherer im Umgang mit der Sprache fühlen.
Teilnahmevorraussetzung: Spanischkenntnisse ab Ende Niveau A1

Dozentin: Eva-Maria Morote Andreu
Mi. 09.10. - 05.02.14, 18.30 - 20.00 Uhr, 8 Abende
Termine: 09.10., 23.10., 06.11., 20.11., 04.12.13, 08.01., 22.01., 05.02.14
Fachoberschule, Pfarrstraße, Raum C 21
46.- €, bzw. ermäßigt 34.- €
Die Gebühr gilt ab 8 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.

Niveaustufe A2

Spanisch

Caminos neu A2, ab Lektion 8

Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Kopien werden im Kurs extra berechnet.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Caminos neu A2, ISBN 978-3-12-514956-4, Klett-Verlag, ab Lektion 8

Dozentin: Maria Mahugo Cardenes T105233
Mi. 02.10.13 - 29.01.14, 20.00 - 21.30 Uhr, 15 Abende
Fachoberschule, Pfarrstraße, Raum B 1.2
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €

Dozent: Manfred Schober T105234
Do. 10.10.13 - 23.01.14, 18.30 - 20.00 Uhr, 13 Abende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S1
59.- €, bzw. ermäßigt 42.- €

Ob Sachbuch oder Lesefutter:
Die Buchhandlungen in der
Innenstadt helfen weiter.

Buchhandlung Seyerlein
Fr. Seybold´s Sortiments-Buchhandlung
Karlstraße 10 91522 Ansbach
Telefon (0981) 27 66
Telefax (0981) 1 51 50
E-Mail: info@seyerlein.de
www.seyerlein.de

Buchhandlung Schreiber
Uzstraße 11 91522 Ansbach
Telefon (0981) 32 41
Telefax (0981) 1 52 12
E-Mail: buchhandlung-schreiber@an24.de

El club de Conversación T105723

¿Quieres pasártelo bien hablando español?

Este es tu curso para disfrutar de la lengua española. Perderemos el miedo a hablar y aprenderemos recursos para expresarnos de forma fluida y relajada.

Teilnahmevoraussetzung: Spanischkenntnisse ab Ende Niveau A2 bis Anfang Niveau B1

Dozentin: Eva-Maria Morote Andreu
Mi. 16.10. - 12.02.14, 18.30 - 20.00 Uhr, 7 Abende
Termine: 16.10., 13.11., 27.11., 11.12.13, 15.01., 29.01., 12.02.14
Fachoberschule, Pfarrstraße, Raum C 21
40.- €, bzw. ermäßigt 28.- €
Die Gebühr gilt ab 8 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.

Niveaustufe B1

América Latina: introducción y aspectos de actualidad T105313

Desde México hasta Tierra del Fuego: este curso pretende dar un panorama general de los países latinoamericanos, tomando en consideración, entre otros, aspectos culturales, sociales y lingüísticos. Mediante diversos ejercicios practicaremos tanto la expresión como la comprensión de la lengue española escrita y hablada.
Von Mexiko bis Feuerland: Der Kurs soll ein allgemeines Bild der lateinamerikanischen Länder vermitteln, wobei kulturelle, gesellschaftliche, sprachliche und weitere Aspekte berücksichtigt werden. Anhand von verschiedenen Übungen werden sowohl Ausdruck als auch Verständnis des gesprochenen und geschriebenen Spanisch geübt.
Dieser Kurs ist für alle Teilnehmer ab der Niveaustufe B1 geeignet.

Dozent: Dr. Christian Gebhard
Mi. 02.10.13 - 29.01.14, 19.30 - 21.00 Uhr, 15 Abende
Fachoberschule, Pfarrstraße, Raum C 1.3
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Kopierkosten werden im Kurs extra berechnet (ca. 5.- €)

Haben Sie noch Fragen zu unserem Kursangebot?
Dann besuchen Sie uns doch an unserem
Infostand im Brücken-Center am Freitag, 6. September 2013
von 12.00 bis 18.00 Uhr!

TERMIN

Spanisch T105344

Caminos neu B1, ab Lektion 10

Dozentin: Marcela Schmidt
Do. 10.10.13 - 06.02.14, 20.00 - 21.30 Uhr, 15 Abende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S2
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Caminos neu B1, ISBN 978-3-12-514958-8, Klett-Verlag, ab Lektion 10

Niveaustufe B2

Actividades comunicativas T105434

Spanisch auf den Niveau B2

Diversas actividades con contenidos funcionales, culturales, situacionales y gramaticales de acuerdo al MCERL B1-B2 para mejorar su nivel de español.

Dozentin: Marcela Schmidt
Do. 10.10.13 - 06.02.14, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S2
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Kopien werden im Kurs extra berechnet.

Niveaustufe A1

Portugiesisch (Brasilianisch) für Anfänger T106111

Oi Brasil, ab Lektion 1

Tudo belê! Portugiesisch ist die zweitgrößte der romanischen Sprachen, brasilianisches Portugiesisch ist nicht nur für Lernende mit Vorkenntnissen in einer anderen romanischen Sprache leicht zugänglich. Im Kurs gewinnen Sie einen Einblick in das größte Land Lateinamerikas, lernen schriftlichen und mündlichen Ausdruck und gehen auf Parallelen zum europäischen Portugiesisch ein.

Dozent: Dr. Christian Gebhard
Mo. 07.10.13 - 10.02.14, 19.30 - 21.00 Uhr, 15 Abende
Platen-Gymnasium, Bahnhofsplatz 15, Raum A27
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Oi Brasil, ISBN Lehrbuch 978-3-19-005420-6, ISBN Arbeitsbuch 978-3-19-035420-7, Huber Verlag

Niveaustufe A1

Dänisch für Anfänger T109111

Dansk for dig, ab Lektion 1

Har du lyst til at laere dansk? Dann schließe dich uns an und lerne Alltagsdänisch und etwas über das Land und die Leute. Es wird dir sicher im nächsten Dänemarkurlaub von Nutzen sein.

Dozentin: Katharina Gadinger
Mo. 07.10.13 - 10.02.14, 20.00 - 21.30 Uhr, 15 Abende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S1
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Kopien werden im Kurs extra berechnet.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Dansk for dig,
ISBN Lehrbuch 978-3-12-528930-7, Arbeitsbuch 978-3-12-528931-4,
Klett-Verlag

Niveaustufe B2

Schwedisch T111442

Wir lesen Erzählungen schwedischer Autoren und ergänzend dazu beschäftigen wir uns mit gezielten Sprech- und Grammatikübungen.

Dozentin: Barbro Duensing
Di. 01.10.13 - 28.01.14, 19.30 - 21.00 Uhr, 14 Abende
Der Kurs findet am 07.01.14 nicht statt.
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S2
63.- €, bzw. ermäßigt 45.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Konversation

Schwedische Konversation T111712

Wir setzen unsere Lektüre über Schweden fort und erweitern dabei nicht nur die sprachliche Ausdrucksfähigkeit sondern lernen auch landestypische, kulturelle und gesellschaftliche Begebenheiten näher kennen.

Dozentin: Barbro Duensing
Di. 01.10.13 - 28.01.14, 18.00 - 19.30 Uhr, 14 Abende
Der Kurs findet am 07.01.14 nicht statt.
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S2
63.- €, bzw. ermäßigt 45.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Die Lektüre wird im Kurs bekanntgegeben.

Niveaustufe A1

Griechisch T112133

Pame, ab Lektion 6

Wenn Sie häufig in Griechenland sind oder sich für die griechische Kultur und Geschichte (Politik) interessieren, dann sind Sie hier richtig.

As Pame!

Dozentin: Dimitra Wittmann
Mi. 02.10.13 - 29.01.14, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Abende
Fachoberschule, Pfarrstraße, Raum C 03
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Kopien werden im Kurs extra berechnet.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Pame, ISBN Lehrbuch 978-3-19-005404-6, ISBN Arbeitsbuch 978-3-19-025404-0, Hueber-Verlag, ab Lektion 6

Niveaustufe A1

Russisch für Anfänger T113111

1 Woche Kompaktunterricht

Jasno, ab Lektion 1

Wenn Sie schneller vorankommen wollen, ist dieser Kurs der Richtige für Sie! An diesen sechs Abenden bekommen Sie von Montag bis Samstag die Kenntnisse von einem ganzen Semesterkurs vermittelt.
Dieser Kurs ist für Anfänger ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

Dozentin: Christa Smolka
Mo. - Sa. 23. - 28.09.13, 1 Woche
Zeitplan: Mo. - Fr. 18.30 - 21.00 Uhr, Sa. 16.00 - 18.30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S2
45.- €, bzw. ermäßigt 32.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8 (unter 10 Abende).
Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch Jasno, ISBN Lehrbuch 978-3-12-527590-4 und Arbeitsbuch 978-3-12-527591-1, Klett-Verlag

Russisch T113121

1 Woche Kompaktunterricht

Jasno, ab Lektion 2

Wenn Sie schneller vorankommen wollen, ist dieser Kurs der Richtige für Sie! An diesen fünf Abenden bekommen Sie von Montag bis Samstag die Kenntnisse von einem ganzen Semesterkurs vermittelt.
Dieser Kurs ist für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

Dozentin: Christa Smolka
Mo. - Sa. 28.10. - 02.11.13, 1 Woche
Zeitplan: Mo. - Do. 18.30 - 21.00 Uhr, Sa. 16.00 - 19.30 Uhr
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S1
41.- €, bzw. ermäßigt 30.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8 (unter 9 Abende).
Bitte mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch Jasno, ISBN Lehrbuch 978-3-12-527590-4 und Arbeitsbuch 978-3-12-527591-1, Klett-Verlag, ab Lektion 2

Niveaustufe A1

Tschechisch für Anfänger T114111

Nehmen Sie auf Ihrer nächsten Reise nach Tschechien doch auch ein paar Kenntnisse der Landessprache im Gepäck mit! In diesem Kurs lernen Sie den wichtigsten Grundwortschatz, den Sie im Urlaub brauchen und erfahren viel Interessantes über das Land und die Kultur unserer Nachbarn. Der Kurs setzt keine Vorkenntnisse voraus.

Dozentin: Zdenka Ross
Mo. 30.09.13 - 03.02.14, 20.00 - 21.30 Uhr, 15 Abende
Platen-Gymnasium, Bahnhofsplatz 15, Raum A21
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Niveaustufe A1

Polnisch für Anfänger T116111

Razem, ab Lektion 1

Wenn sie schneller vorankommen wollen, ist dieser Kurs der richtige für Sie! In einer Woche von Montag bis Samstag bekommen Sie die Grundlagen der polnischen Sprache vermittelt und können dann anschließend ihre Vorkenntnisse in einem Polnischkurs für Fortgeschrittene weiter vertiefen (z. B. T116121).

Dozentin: Ewa Keller-Wielopolska
Mo. - Sa. 28.10. - 02.11.13, 1 Woche
Zeitplan: Mo. - Do. 18.30 - 21.00 Uhr, Sa. 10.00 - 16.00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S2
45.- €, bzw. ermäßigt 32.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8 (unter 10 Abende).
Bitte mitbringen: Lehrbuch Razem, ISBN Lehrbuch 978-3-12-528840-9, ISBN Arbeitsbuch 978-3-12-528841-6, Klett-Verlag

Polnisch T116121

Razem, ab Lektion 4

Dozentin: Ewa Keller-Wielopolska
Mo. 11.11.13 - 03.02.14, 20.00 - 21.30 Uhr, 10 Abende
Platen-Gymnasium, Bahnhofsplatz 15, Raum A26
45.- €, bzw. ermäßigt 32.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Razem, ISBN Lehrbuch 978-3-12-528840-9, ISBN Arbeitsbuch 978-3-12-528841-6, Klett-Verlag, ab Lektion 4

Niveaustufe A1

Japanisch T121133

Japanisch bitte 1, ab Lektion 12

Dozentin: Nanako Suga-Krick
Mi. 02.10.13 - 29.01.14, 20.00 - 21.30 Uhr, 15 Abende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S4
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Japanisch, bitte! 1,
ISBN Lehrbuch 978-3-12-606652-5 und
ISBN Arbeitsbuch 978-3-12-606653-2,
Langenscheidt-Verlag, ab Lektion 12

Niveaustufe A1

Chinesisch - Kultur & Sprache für Anfänger T122121

Liao Liao, ab Lektion 1

Interessieren Sie sich für das bevölkerungsreichste Land der Welt? Für die Sprache(n) und Kultur(en) des Reiches der Mitte? Egal ob für berufliche oder private Zwecke, im Kurs erhalten Anfänger ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen einen Einblick in das heutige China, lernen Grundzüge des gesprochenen und geschriebenen Chinesisch und üben sich in typischen Alltagssituationen zu verständigen.

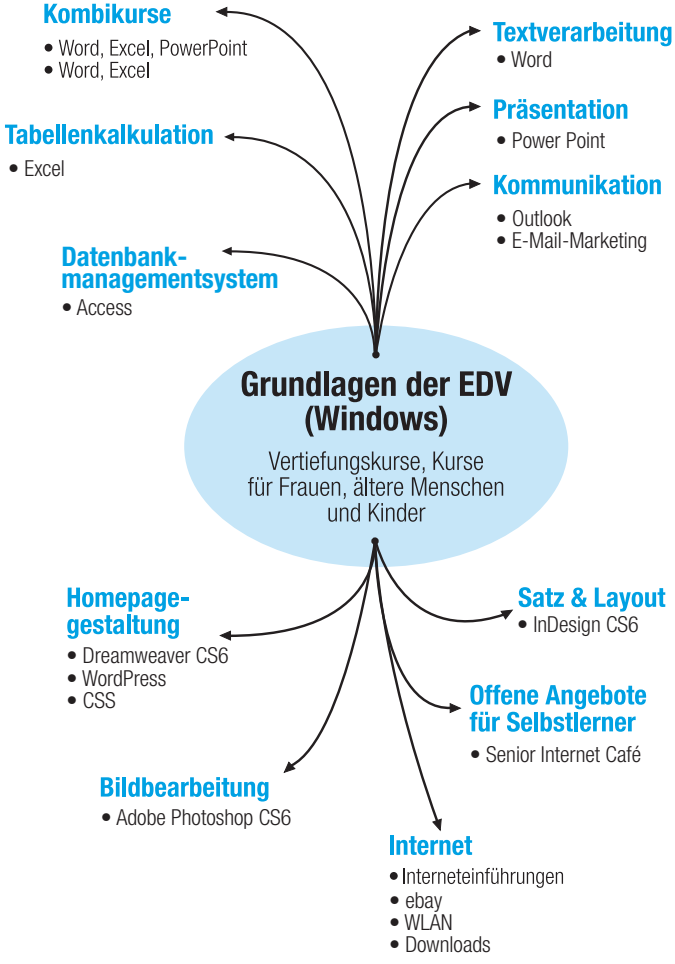
Huanyíng guanglín (Herzlich willkommen!)

Dozent: Dr. Christian Gebhard
Di. 01.10.13 - 28.01.14, 19.30 - 21.00 Uhr, 15 Abende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S4
68.- €, bzw. ermäßigt 48.- €
Die Gebühr gilt ab 10 Personen. Kleingruppentarife siehe Seite 8.
Bitte mitbringen: Lehrbuch Liao Liao, ISBN Lehrbuch 978-3-19-005436-7,
Arbeitsbuch 978-3-19-025436-1-, Hueber-Verlag

Angebote aus dem Bereich

Beruf & Karriere

AUFBAU DER EDV-KURSE



Wie finden Sie den für Sie passenden EDV-Kurs? Reichen Ihre Grundlagenkenntnisse zum Besuch eines Anwendungskurses aus?
Dieser kurze Test hilft Ihnen, Ihr EDV-Grundwissen besser einzuschätzen und sich für oder gegen einen Grundlagenkurs zu entscheiden. Beachten Sie bitte, dass die abgefragten Kenntnisse in allen Kursen (außer in den Grundlagenkursen) vorausgesetzt werden.

	Ja	Nein
Ich kann den PC einschalten und nach Verwendung auch wieder über das Betriebssystem Windows herunterfahren.	☐	☐
Am PC kann ich die Tastatur (incl. Verwendung der Strg-, Alt-, Alt Gr-, Windows- und Bewegungstasten, Löschtasten) und die Maus (linke, rechte Maustaste, Rad) bedienen, ohne Hilfe zu benötigen.	☐	☐
Ich kann meinen PC auf meine Bedürfnisse (Einstellen der Maus, Veränderung der Bildschirmoptik, Symbolanordnung auf dem 1. Bildschirm [Desktop]) anpassen.	☐	☐
Dateien kann ich zielgerichtet auf der Festplatte abspeichern (in von mir selbst erstellten Ordnern innerhalb eines selbsterstellten Ablagesystems), kopieren, löschen, wiederherstellen, umbenennen, verschieben, auf USB-Sticks oder CD's speichern.	☐	☐
Die Bedeutung von Begriffen wie Markieren, Formatieren, Kopieren, Ausschneiden, Einfügen, Verschieben ist mir bekannt und ich weiß, was sie bedeuten.	☐	☐
Ich arbeite mit mindestens einem Windows-Anwendungsprogramm (z. B. MS Office-Paket, Paint, Word Pad, o. ä.) und kann selbstständig dort Dateien erstellen, zielgerichtet abspeichern, einzelne Teile einer Datei drucken, die Seitenansicht verwenden.	☐	☐
Symbolleisten, Menüleiste, Bildlaufleiste, Minimierfeld, Vollbild/ Teilbildfeld, Schließfeld, Fenstertechnik, Cursor etc. sind für mich bekannte Begriffe.	☐	☐

Haben Sie oben alle Fragen mit Ja beantwortet, können Sie auf einen Grundlagenkurs verzichten und gleich in einen Anwendungskurs einsteigen. Bei mehreren „Nein"-Antworten empfehlen wir den Besuch eines Grundlagenkurses.

Sollten Sie immer noch unsicher sein, fragen Sie doch einfach im vhs-Büro nach oder nehmen Sie Kontakt zu einer/m vhs-EDV-Kursleiter/in auf und bringen diesen Test mit!

EDV für Frauen (Teil 1) T200100

Grundlagen in Windows 7

Der EDV-Workshop für Frauen bietet einen Einstieg in das Arbeiten am Computer: Windows-Grundfunktionen, Maustechniken, Dateiverwaltung mit dem Explorer sowie erste Schritte in Word, Excel und im Internet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Dozentin: Christa Heubeck
Mo. 30.09. - 25.11.13, 17.00 - 18.30 Uhr, 8 Abende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum E1
84.- €, bzw. ermäßigt 74.- €
incl. Kursunterlagen, 1 Teilnehmer pro PC.

Computerwissen kompakt T200101

Einstieg in Windows 7

Dies ist der richtige Kurs für all diejenigen, die noch keine oder wenig Erfahrung im Umgang mit einem PC und dem Betriebssystem Windows haben. Im Mittelpunkt steht die Bedienung der Windows-Benutzeroberfläche und die Organisation und Verwaltung von Dateien mit dem Windows-Explorer. Außerdem erhalten die Teilnehmer einen Überblick über die Bedienung von Anwendungsprogrammen unter Windows.

Dozentin: Renate Lindner
Do. 17.10. - 28.11.13, 8.45 - 11.00 Uhr, 6 Vormittage
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum E1
93.- €, bzw. ermäßigt 82.- €
incl. Kursunterlagen, 1 Teilnehmer pro PC.

Computerwissen kompakt T200102

Einstieg in Windows 7 - 60 Plus

Kursinhalt siehe T200101.

Dozent: Roman Pfeiffenberger
Di. 19.11.13 - 14.01.14, 16.30 - 18.30 Uhr, 6 Nachmittage
Der Kurs findet am 03.12.13 nicht statt.
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum E1
84.- €, bzw. ermäßigt 74.- €
incl. Kursunterlagen, 1 Teilnehmer pro PC.

Computerwissen kompakt T200200

Aufbaukurs Windows 7

Sie haben bereits einen Einsteigerkurs in Windows besucht und nun tauchen während der Nutzung verschiedene Fragen auf?
In diesem Kurs können Sie Ihre Fragen einbringen und Ihre Kenntnisse vertiefen. Sie bekommen einen Einblick in die Systemsteuerung und -pflege, den Gerätemanager, das Back-Up-Programm u. v. m. Lernen Sie Ihr Betriebssystem besser kennen und nutzen!

Kursinhalte:
- Systemsteuerung
- Gerätemanager
- Defragmentierung
- Back-Up
- Taskmanager.

Dozentin: Renate Lindner
Do. 05.12. u. 12.12.13, 8.45 - 11.00 Uhr, 2 Vormittage
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum E1
26.- €, bzw. ermäßigt 23.- €
1 Teilnehmer pro PC.

EDV für Frauen (Teil 2) T200201

Ausbau und Vertiefung der Grundlagen

Sie haben erste Kenntnisse im Umgang mit dem Computer und möchten weiter lernen und üben. Dieser Kurs vermittelt Kenntnisse im Umgang mit Word und bietet Gelegenheit zum Üben. Auch allgemeine Fragen im Umgang mit dem Computer finden Raum.

Dozentin: Christa Heubeck
Mi. 27.11. - 18.12.13, 17.00 - 18.30 Uhr, 4 Abende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum E1
34.- €, bzw. ermäßigt 29.- €
1 Teilnehmer pro PC, Kursunterlagen können auf Wunsch erworben werden.

Zahlt sich aus: **Die Bildungsprämie**

Aufstieg durch Bildung

Die Bereitschaft zu lebenslangem Lernen zählt mittlerweile zu den Kernanforderungen der gesamten Arbeitswelt. Gerade im Beruf ist es wichtig, fachlich und thematisch „am Ball" zu bleiben. Die Bildungsprämie der Bundesregierung schafft neue Chancen.

Was wird gefördert?

Es werden grundsätzlich Weiterbildungsmaßnahmen gefördert, die für die Ausübung der aktuellen oder zukünftigen beruflichen Tätigkeit relevant sind, die wichtige Kenntnisse und Fertigkeiten vermittelt und Kompetenzen erweitern (z. B. EDV-Kurse, Sprachkurse, fachspezifische Fortbildungen oder Existenzgründerlehrgänge).
Mit einem Prämiengutschein werden die Kosten einer Fortbildung zu 50%, maximal 500 €, erstattet.

Wie erhalte ich einen Bildungsgutschein?

Die Volkshochschulen der Stadt Ansbach und des Landkreises sind anerkannte Beratungsstellen, die einen Bildungsgutschein ausstellen können. Voraussetzung dafür ist ein individuelles Beratungsgespräch, in dem das genaue Weiterbildungsziel und die Anforderungen an die Weiterbildung besprochen werden.

Nähere Informationen erhalten Sie unter den Telefonnummern 0981/ 51 382 (vhs Stadt Ansbach) oder 0981/ 468 6111 (vhs Landkreis Ansbach) oder zunächst im Internet unter www.bildungspraemie.info

Wer wird gefördert?

Sie erhalten einen Prämiengutschein, wenn Sie durchschnittlich mindestens 15 Stunden pro Woche erwerbstätig sind – das gilt übrigens auch für Selbständige. Auch Beschäftigte in Mutterschutz oder in Elternzeit können einen Prämiengutschein erhalten. Außerdem darf Ihr jährlich zu versteuerndes Einkommen maximal 20.000 € betragen. Bei gemeinsam Veranlagten liegt die Grenze bei 40.000 €. Bei der Berechnung des zu versteuernden Einkommens werden Kinderfreibeträge berücksichtigt.

Wo kann der Gutschein eingelöst werden?

Der Bildungsgutschein kann bei verschiedenen Weiterbildungsanbietern eingelöst werden (z. B. bei der vhs Ansbach).

Gefördert durch:

Bundesministerium für Bildung und Forschung

ESF Europäischer Sozialfonds für Deutschland

EUROPÄISCHE UNION

AUFSTIEG DURCH BILDUNG

Dateien, Ordner und Programme T200400

Ordnung schaffen mit Windows 7

Hier lernen Sie den strukturierten Umgang mit Windows 7. Sie lernen dabei wichtige Programmbereiche, wie den Windows-Explorer und die Systemsteuerung kennen und zu nutzen.
Schritt für Schritt lernen Sie, wie sich der Computer schnell wieder aufräumen und die angelegte Ordnung bewahren lässt. Anhand praktischer Beispiele lernen Sie, wie Sie Ihre Dateien übersichtlich in Bibliotheken zusammenfassen und wie Sie nicht verwendete Programme vollständig von Ihrem Computer entfernen.
Voraussetzung für die Teilnahme sind Grundkenntnisse in Windows.

Dozentin: Karin Veit
Mo. u. Mi. 07.10. - 16.10.13, 18.45 - 21.00 Uhr, 4 Abende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum E1
51.- €, bzw. ermäßigt 44.- €
1 Teilnehmer pro PC.

akademiehandel®

Geprüfte/-r Handelsfachwirt/-in

Werden Sie Führungskraft im Handel, mit IHK-Abschluss.
Mo/Mi-Abendstudium in **Ansbach**, Start: 23. September 2013

Meister-BAföG: Bis zu 48 % finanz. Bezuschussung möglich.
Informieren Sie sich jetzt. Wir freuen uns auf Sie!

Akademie Handel Nürnberg, Fon 0911 376627-0, **www.akademie-handel.de**

> Internetnutzung und E-Mail-Versand schnell und einfach

T201000

www.verstehnix.de? Sind Sie es leid, von der Menge an Internet-Fachchinesisch überrannt zu werden? Sie wollen auch rein ins Internet?
Hier lernen Sie von der Bedienung des Browsers, über das richtige Suchen und Finden von Informationen bis hin zum Lesen und Schreiben von E-Mails, alles was nötig ist.
Grundkenntnisse in Windows sind erforderlich.

Dozent: Roman Pfeiffenberger
Di. 15.10. - 12.11.13, 17.00 - 18.30 Uhr, 4 Abende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum E1
50.- €, bzw. ermäßigt 45.- €
incl. Kursunterlagen, 1 Teilnehmer pro PC.

> Senior Internet Café

T20110

In angenehmer Atmosphäre können Sie nach Lust und Laune im Internet surfen - entweder selbständig oder mit Anleitung. Sie finden bestimmt etwas Interessantes bei einer Tasse Kaffee oder Tee. Das Senior Internet Café ist alle 14 Tage geöffnet. In diesem Semester am 30.09., 14.10., 04.11., 18.11., 02.12., 16.12.13, 13.01., 27.01., 10.02. und 24.02.14.

Mo. 30.09.13 - 24.02.14, 14.00 - 16.30 Uhr, 10 Nachmittage
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum E1
Diese Veranstaltung kann ohne Anmeldung und ohne Entgelt besucht werden.
KO-OP Seniorenbeirat der Stadt Ansbach

Alltagsaufgaben am PC problemlos meistern: E-Mail-Adresse einrichten

T201200

Sie haben schon Erfahrung im Internet gesammelt und haben dabei festgestellt, wie häufig eine E-Mail-Adresse (z. B. für Bestellungen) vorausgesetzt wird? Anschaulich und leicht verständlich erfahren Sie in diesem Kurs, wie Sie sich eine eigene (kostenlose) E-Mail-Adresse einrichten können (am Beispiel der Anbieter web.de und gmx.de). Unter Anleitung üben Sie anschließend das Versenden und Empfangen von elektronischen Nachrichten. Ihre im Kurs eingerichtete E-Mail-Adresse können Sie zukünftig von zu Hause aus für Ihre Aktivitäten im Internet nutzen.

Inhalte des Kurses sind unter anderem:
- Einrichten einer eigenen E-Mail-Adresse
- E-Mail versenden
- Dateien oder auch Bilder anhängen
- Adressbuch
- web.de/gmx.de mit Outlook verbinden.

Voraussetzung für die Teilnahme: Grundkenntnisse in Windows und im Internet.

Dozentin: Renate Lindner
Mo. 02.12. u. 09.12.13, 8.45 - 11.00 Uhr, 2 Vormittage
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum E1
26.- €, bzw. ermäßigt 23.- €
1 Teilnehmer pro PC.

Tabellen, Formulare und Feldfunktionen in Word 2010

T201221

In diesem Kurs lernen Sie den sicheren Umgang mit Word-Tabellen. Außerdem werden Beispiele für den Einsatz von Formularfeldern und anderen Feldfunktionen in Word vorgestellt.
Grundkenntnisse in Word sind erforderlich.

Dozentin: Christa Heubeck
Mi. 12.02. u. 19.02.14, 18.45 - 21.00 Uhr, 2 Abende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum E1
26.- €, bzw. ermäßigt 23.- €
1 Teilnehmer pro PC.

Seriendruck in Word 2010 T201222

Die Seriendruckfunktion in Word ermöglicht es, viele Büroarbeiten schneller und einfacher zu erledigen. Der Kurs vermittelt die Grundfunktionen des Serien-drucks und zeigt hilfreiche Lösungen für Praxisprobleme.
Grundkenntnisse in Word sind erforderlich.

Dozentin: Christa Heubeck
Mi. 08.01. - 29.01.14, 18.45 - 21.00 Uhr, 4 Abende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum E1
51.- €, bzw. ermäßigt 44.- €
1 Teilnehmer pro PC.

Office 2010 für Umsteiger T202010

Sie arbeiten mit einer der älteren Office-Versionen, wie z. B. Office 2000, XP, 2003 oder 2007 und wollen jetzt auf die Version 2010 umstellen?
In diesem Kurs lernen Sie die neue, überarbeitete Oberfläche und die wich-tigsten Neuerungen in Word, Excel, PowerPoint und Outlook kennen. Darüber hinaus werden zu einzelnen Arbeitsabläufen Tipps und Anregungen vorgestellt, die ein effektives Arbeiten ermöglichen.
Voraussetzung für die Teilnahme: sicherer Umgang mit Microsoft Office (Version 2000, XP, 2003 oder 2007).

Dozentin: Karin Veit
Mi. 27.11. - 18.12.13, 18.45 - 21.00 Uhr, 4 Abende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum E1
51.- €, bzw. ermäßigt 44.- €
1 Teilnehmer pro PC.

Zwei auf einen Streich: Word und Excel 2010 T202020

3-tägiger Intensivkurs

Sie haben bisher wenig oder keine Erfahrung im Einsatz von Word und Excel? In diesem Kurs erlernen Sie die grundlegenden Funktionen beider Programme, z. B. Erstellen und Formatieren von Texten, Anlegen von Rechentabellen mit einfachen Formeln. Dabei lernen Sie zu entscheiden, welches von beiden Programmen für welche Aufgaben am besten geeignet ist.
Voraussetzung für die Teilnahme: Grundkenntnisse in Windows!

Unser Tipp:
Um den Lerneffekt zu erhöhen, können Sie auch gerne Ihren eigenen Laptop zum Kurs mitbringen. Bitte denken Sie daran Ihr Netzkabel und eine externe Maus mitzubringen. Achten Sie bitte auch darauf, dass Ihr Laptop funktionstüchtig ist.

Dozentin: Eva Maria Schuderer
Mo./Di./Mi. 28./29./30.10.13, 8.30 - 13.00 Uhr, 3 Vormittage
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum E1
84.- €, bzw. ermäßigt 74.- €
incl. Kursunterlagen, 1 Teilnehmer pro PC.

Ansbacher
Wach- und Schließinstitut
• Sicherheitsdienst •
Mitglied im Bundesverband
Deutscher Wach- und Sicherheitsunternehmen e. V.

Ansbacher Wach- u. Schließ-Institut 1945
gegründet 1945

Bewachungen aller Art
Nächtliche Kontrollen von Firmen und Privatwohnungen
Werkschutzpersonal
Objektschutz
Parkraumbewirtschaftung

A. Schart
Schalkhäuser Straße 17, 91522 Ansbach
Telefon 09 81/1 26 37, Telefax 9 50 88 42
www.sicherheitsdienst-ansbach.de
sicherheitsdienst.ansbach@t-online.de

Zwei auf einen Streich: Word und Excel 2010 T202021

Sie haben bisher wenig oder keine Erfahrung im Einsatz von Word und Excel? In diesem Kurs erlernen Sie die grundlegenden Funktionen beider Programme, z. B. Erstellen und Formatieren von Texten, Anlegen von Rechentabellen mit einfachen Formeln. Dabei lernen Sie zu entscheiden, welches von beiden Programmen für welche Aufgaben am besten geeignet ist.
Grundkenntnisse in Windows sind Voraussetzung!

Dozentin: Renate Lindner
Do. 16.01. - 20.02.14, 8.45 - 11.00 Uhr, 6 Vormittage
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum E1
93.- €, bzw. ermäßigt 82.- €
incl. Kursunterlagen, 1 Teilnehmer pro PC.

Mit Erfolg zurück in den Beruf

28. November 2013
9.30 bis 13.30 Uhr
Pilipp Einrichtungshaus, 3. Etage
Adalbert-Pilipp-Str. 24, Ansbach

Über zehn Fachstellen beraten am 28. November Frauen kostenlos zum beruflichen Wiedereinstieg nach der Familienpause – konkret mit Tipps für die eigene Bewerbung!

Veranstalterinnen:
Gleichstellungsstelle der Stadt Ansbach;
Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Ansbach-Weißenburg

Office 2010 T202030

Workshop für Frauen

Sie vertiefen mit praktischen Übungen Ihre EDV-Grundkenntnisse in den Office-Programmen Word, Excel und PowerPoint und trainieren den Umgang mit Windows (Dateien speichern und verwalten) und dem Internet. Der Kurs bietet Raum für individuelle Teilnehmerfragen.
EDV-Grundkenntnisse sind erforderlich (z. B. EDV für Frauen Teil 1 und Teil 2).

Dozentin: Christa Heubeck
Do. 09.01. - 23.01.14, 17.00 - 18.30 Uhr, 3 Abende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum E1
26.- €, bzw. ermäßigt 23.- €
1 Teilnehmer pro PC, Kursunterlagen können auf Wunsch erworben werden.

Word, Excel, PowerPoint 2010 mit Pepp T202031

Sie haben bisher wenig oder keine Erfahrung im Einsatz von Word, Excel und PowerPoint?
In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über die grundlegenden Funktionen dieser drei Programme. Erstellen und Formatieren von Texten in Word, Anlegen von Rechentabellen mit einfachen Formeln in Excel, Darstellen und Animieren dieser Inhalte im Präsentationsprogramm PowerPoint. Dabei lernen Sie zu entscheiden, welches der Programme für welche Aufgaben am besten geeignet ist. Grundkenntnisse in Windows sind Voraussetzung!

Dozentin: Karin Veit
Mo. u. Mi. 21.10. - 20.11.13, 18.45 - 21.00 Uhr, 8 Abende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum E1
118.- €, bzw. ermäßigt 103.- €
incl. Kursunterlagen, 1 Teilnehmer pro PC.

Flyer und Plakate gestalten T202120

mit Word 2010

Sie lernen hilfreiche Word-Techniken für die Erstellung von Flyern und Plakaten und erhalten Tipps für eine ansprechende und informative Gestaltung. Grundkenntnisse in Word sind erforderlich.

Dozentin: Christa Heubeck
Do. 30.01. u. 06.02.14, 18.45 - 21.00 Uhr, 2 Abende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum E1
26.- €, bzw. ermäßigt 23.- €
1 Teilnehmer pro PC.

Excel 2010 basics T202200

Sie besitzen Grundkenntnisse im Umgang mit Windows und möchten nun die Einsatzmöglichkeiten eines Tabellenkalkulationsprogramms kennenlernen? Sie werden mit den Prinzipien von Excel 2010 vertraut gemacht.

Dazu gehören insbesondere:
- öffnen, neu anlegen und speichern von Excel-Dateien
- die verschiedenen Möglichkeiten zum Eingeben von Texten, Werten und einfachen oder auch verschachtelten Funktionen
- Aufbau, Gestaltung und Formatierung von Tabellen
- erstellen benutzerdefinierter Formate
- arbeiten mit Zellen, Zeilen, Spalten und Tabellenblättern
- schützen von Zellen, Tabellenblättern und Arbeitsmappen vor Veränderung.

Dazu immer wieder: effektives Arbeiten mit Excel (Tipps und Tricks, wie geht es schneller?, wichtige Tasten), einfache Diagramme erstellen und verändern, Ausdrucken von Tabellen und langen Listen.
Sämtliche Themenbereiche werden an einem durchgängigen Beispiel (mit Skript) behandelt. Für diesen Kurs bieten wir E-Mail-Betreuung nach Kursende an.

Dozent: Norbert Zwerner
Di. u. Do. 15.10. - 12.11.13, 18.45 - 21.00 Uhr, 7 Abende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum E1
109.- €, bzw. ermäßigt 96.- €
incl. Kursunterlagen, 1 Teilnehmer pro PC.

Excel 2010 für Frauen T202201

Grundlagen

Der Kurs bietet einen Einstieg in die Grundfunktionen von Excel. An Übungsbeispielen erhalten Sie Tipps für die Dateneingabe, das Arbeiten mit Tabellen und das Erstellen von Formeln.
EDV-Grundkenntnisse sind erforderlich.

Dozentin: Christa Heubeck
Mo. 02.12. - 16.12.13, 18.45 - 21.00 Uhr, 3 Abende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum E1
39.- €, bzw. ermäßigt 34.- €
1 Teilnehmer pro PC, Kursunterlagen können auf Wunsch erworben werden.

Excel 2010 T202210

Vertiefung und Ausbau der Grundkenntnisse

Sie arbeiten bereits regelmäßig mit Excel und möchten für schwieriger werdende Aufgaben Ihre Kenntnisse noch vertiefen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Inhalt des Kurses:
- Wiederholung wichtiger Prinzipien aus dem Kurs „Excel 2007 oder 2010 basics“
- arbeiten mit mehreren Tabellen und Mappen
- konsolidieren, gliedern und gruppieren von Daten
- erstellen von Format- und Mustervorlagen
- neue Funktionen aus den Kategorien Matrix, Finanzmathematik, Text, Datum und Information
- Listen sortieren, filtern und mit Datenbankfunktionen auswerten
- einfache Makros und eigene Funktionen erstellen
- anpassen der Oberfläche (Symbolleisten, Menüleisten)
- benutzerdefinierte Diagramme
- Datenaustausch zwischen Windows-Anwendungen.

Der Kurs ist bewusst offen angelegt, sodass eigene Probleme mit Excel direkt im Kurs angesprochen werden können. Für diesen Kurs bieten wir E-Mail-Betreuung nach Kursende an.
Voraussetzung: gute Windows-Kenntnisse und gute Excel-Grundkenntnisse (z. B. aus dem Kurs „Excel 2010 basics“).

Dozent: Norbert Zwerner
Di. 07.01. - 18.02.14, 18.45 - 21.00 Uhr, 7 Abende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum E1
93.- €, keine Ermäßigung
1 Teilnehmer pro PC, Kursunterlagen können auf Wunsch erworben werden.

Präsentieren mit PowerPoint 2010 T20230

Wollen Sie mit PowerPoint schnell und einfach anspruchsvolle und professionelle Vorträge, Schulungen, Besprechungen oder Ihre Werbung erstellen? Dann sind Sie bei diesem Seminar genau richtig.
Sie lernen die Grundlagen der Präsentation kennen und das optimale und effiziente Einsetzen des Programms.

Inhalte:
- Programmbedienung
- Foliengestaltung
- Folienlayouts und Folienmaster
- Folienübergänge und benutzerdefinierte Animation
- bearbeiten von Objekten
- Daten aus anderen Anwendungen wie z. B. Excel oder Word
- Hyperlinks und interaktive Schaltflächen
- Handzettel und Notizen
- Tipps und Tricks.

EDV Grundkenntnisse sind erforderlich.

Dozentin: Petra Rodriguez
Do. 14.11. - 05.12.13, 18.45 - 21.00 Uhr, 4 Abende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum E1
67.- €, bzw. ermäßigt 60.- €
incl. Kursunterlagen, 1 Teilnehmer pro PC.

Access 2010 basics T202400

Sie haben noch keine oder wenig Erfahrung mit Access, verfügen aber über Grundlagenkenntnisse und Windowserfahrung. Datenbanken, individuelle Lösungen ebenso wie Access sind vor allem aus der Kunden-, Personal-, Bestands- und Informationsverwaltung nicht mehr wegzudenken. Sie erfahren, wie Sie sich Arbeits- und Zeitersparnis durch eine Datenbank zunutze machen können. Nach einer Einführung in die Datenverwaltung und in die Oberfläche von Access beschäftigen Sie sich mit Entwurf und Einsatz von Datenbanken und einfachen Datenbankoperationen.

Dozent: Karl-Heinz Falk
Fr. u. Sa. 22./23.11. u. 30.11./01.12.13, 4 Termine
Zeitplan: Fr. 18.00 - 21.00 Uhr, Sa. 10.00 - 17.00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum E1
118.- €, bzw. ermäßigt 103.- €
incl. Kursunterlagen, 1 Teilnehmer pro PC.

Organisieren und Verwalten mit Outlook 2010 T202500

Outlook kann die Organisation der täglichen Arbeit erleichtern und den elektronischen Nachrichtenaustausch unterstützen.

Kursinhalte:
- Terminverwaltung
- Adressen- und Kontaktverwaltung
- E-Mail mit eigenen Formatvorlagen
- Wiedervorlage von Aufgaben
- Tätigkeitsüberblick (Journal)
- Notizenverwaltung.

Dozentin: Eva Maria Schuderer
Sa. 18.01.14, 9.00 - 16.00 Uhr, 1 Tag
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum E1
50.- €, bzw. ermäßigt 45.- €
incl. Kursunterlagen, 1 Teilnehmer pro PC.

Adobe InDesign CS6 T20510

Grundlagen

Adobe InDesign ist ein professionelles Werkzeug für Satz und Layout von Büchern, Zeitschriften, Flyern, Broschüren oder Anzeigen. In diesem Seminar werden Sie mit den Funktionen von Adobe InDesign vertraut gemacht und lernen Texte, Bilder und Grafiken in ein anspruchsvolles Layout umzusetzen. Gearbeitet wird am PC.

Inhalte:
- Arbeitsumgebung von InDesign
- Werkzeuge, Menüs und Paletten
- Dokument einrichten
- Text eingeben und formatieren
- grafische Elemente und Bilder
- Zeichen- und Absatzformatierung
- Satz und Layout, Musterseiten
- Farben
- Import und Verknüpfungen
- PDF erstellen
- Tipps und Tricks.

EDV Grundkenntnisse sind erforderlich.

Dozentin: Petra Rodriguez
Sa. 07.12. u. 14.12.13, 9.30 - 17.00 Uhr, 2 Tage
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum E1
92.- €, bzw. ermäßigt 81.- €
1 Teilnehmer pro PC, incl. Kursunterlagen.

Bildung auf Bestellung

Wir bieten Ihnen:

- **maßgeschneiderte Konzepte für Ihren individuellen Fortbildungsbedarf**
- **intensives Lernen in Gruppen oder Einzeltraining mit qualifizierten Lehrkräften**
- **eine angemessene Preisgestaltung**
- **modern ausgestattete Unterrichtsräume oder Unterricht in Ihrem Hause.**

Bei uns bestimmen Sie, was und wann Sie lernen.

Wir sind flexibel: die Schulungsinhalte und das -tempo stimmen wir auf Ihre Bedürfnisse, die Ihres Unternehmens, Ihrer Institution oder Ihres Vereins ab. Sie sagen uns, was Sie sich vorstellen und wir erarbeiten das richtige Konzept für Sie!

Mögliche Inhalte können sein:

- Medizinisches Englisch für Praxen und Kliniken
- Business English oder andere Sprachen
- interkulturelles Know-how
- Microsoft Office, Windows 7
- Rhetorik oder Körpersprache im Beruf
- Rückenschule, Aqua-Fitness
- u. v. m.

Wenn Sie an einem maßgeschneiderten, kostengünstigen Angebot interessiert sind, rufen Sie uns einfach an (Tel. 0981/ 51 382) oder teilen Sie uns Ihre Wünsche schriftlich mit (vhs@ansbach.de).

STADT ANSBACH
VOLKSHOCHSCHULE

Adobe Photoshop CS6 T20530

Grundlagen der Bildbearbeitung

Sie möchten lernen Ihre Fotos zu bearbeiten wie ein Profi?

Anhand praktischer Beispiele erlernen Sie Techniken und den Umgang mit dem Bildbearbeitungsprogramm. Ihre hier erworbenen Kenntnisse sind nicht an Photoshop gebunden, sondern lassen sich auf alle gängigen Bildbearbeitungsprogramme übertragen.

Inhalte:
- Einführung in die digitale Bildbearbeitung (Auflösung, Farbräume, Dateiformate)
- grundlegende Funktionen und Benutzung der Werkzeugleiste
- arbeiten mit Ebenen und Filter
- Bildbearbeitung, Größenänderung, Bild- und Farbmanipulation, retuschieren, montieren (Collagen), Schrift und Hintergrundeffekte
- Bildoptimierung, Farbstiche, Tonwertkorrektur, Farbton, Sättigung
- Tipps und Tricks.

EDV Grundkenntnisse und ein sicherer Umgang mit der Maus werden vorausgesetzt.

Dozentin: Petra Rodriguez
Sa. 09.11. u. 16.11.13, 9.30 - 17.00 Uhr, 2 Tage
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum E1
92.- €, bzw. ermäßigt 81.- €
1 Teilnehmer pro PC, incl. Kursunterlagen.

Bitte melden Sie sich frühzeitig an!
Nur so können Sie dazu beitragen, dass der von Ihnen gewählte Kurs auch tatsächlich zustande kommt.

Die Volkshochschule muss Kurse, bei denen nur sehr wenige Anmeldungen eingehen, bereits vor dem ersten Abend aus dem Programm nehmen.

Ihr vhs-Team

Photoshop Spezial Workshop: T20531

Arbeiten mit Freistellern

Zu den wichtigsten Techniken beim Arbeiten mit digitalen Bildern (Bildmontagen oder partielle Bildkorrekturen) gehört das exakte Freistellen beliebiger Objekte. Die Entscheidung, welche Technik zum Freistellen oder welches Auswahlwerkzeug das Bessere für Ihr Vorhaben oder Ihre Aufgabe ist, sollte Ihnen nach diesem Workshop leichter fallen. Außerdem werden wir die Königsdisziplin in der Bildbearbeitung - das Freistellen von Haaren - praktisch meistern.

Inhalte:
- die unterschiedlichen Auswahlwerkzeuge
- das Auswahlmenü - eine Auswahl verbessern/verändern
- Dialog-Kante verbessern
- freistellen mit der Auswahl > Farbbereich
- freistellen mit den Radiergummi-Werkzeugen
- freistellen mit Masken, Maskierungsmodus, Kanäle, Einstellungsebenen, Tonwerkzeugen
- freistellen mit den Pfadwerkzeugen
- freistellen mit dem Filter > Extrahieren

Gute Photoshop-Kenntnisse entsprechend dem Kurs „Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS6“ (T20530) werden vorausgesetzt.

Dozentin: Petra Rodriguez
Do. 16.01. u. 23.01.14, 18.45 - 21.00 Uhr, 2 Abende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum E1
29.- €, bzw. ermäßigt 25.- €
1 Teilnehmer pro PC.

> Photoshop Spezial Workshop: T20532

Retusche und Make-up

Zwischen „normalen“ Aufnahmen und dem was uns in Zeitschriften begegnet ist nichts identisch. Der Kurs vermittelt das Spezialwissen der Profis, die aus „grauen Mäusen“ attraktive Models machen, aus mehreren Bildern (Bildausschnitten) ein Bild machen, Störungen entfernen ohne dass es auffällt und Objekte in ein Bild hineinzaubern.

Inhalte:
- unterschiedliche Auswahlwerkzeuge
- Retuschewerkzeuge
- Tonwerkzeuge
- Ebenen, Einstellungsebenen, Kanäle
- Masken, Maskierungsmodus
- Smart-Objekt, Smart-Filter, Transformieren
- unterschiedliche Filter
- Dialog > Verflüssigen

Gute Photoshop-Kenntnisse entsprechend dem Kurs „Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CS6“ (T20530) werden vorausgesetzt.

Dozentin: Petra Rodriguez
Do. 13.02. u. 20.02.14, 18.45 - 21.00 Uhr, 2 Abende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum E1
29.- €, bzw. ermäßigt 25.- €
1 Teilnehmer pro PC.

Fotobuch erstellen leicht gemacht T205408

Der Kurs vermittelt alle Schritte vom Download der Fotos von der Digitalkamera bis zum fertigen Fotobuch. Dabei wird auch auf Themen wie Beschriftung und Bildeffekte eingegangen.
Das Fotobuch bringt Ordnung in die Fotosammlung und eignet sich hervorragend als Geschenk für Freunde und Verwandte.

EDV Grundkenntnisse wären von Vorteil!

Dozent: Hans-Peter Wehner
Sa. 11.01.14, 10.00 - 17.00 Uhr, 1 Tag
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum E1
34.- €, bzw. ermäßigt 29.- €
Bitte mitbringen: Bilder auf CD.
1 Teilnehmer pro PC.

Digitale Fotografie und Bildbearbeitung T20545

Sie besitzen eine digitale Kamera und fotografieren damit - doch was kommt dann?
In diesem Kurs lernen Sie Ihre Fotos anhand diverser Kameraeinstellungen optimal aufzunehmen und zu verbessern. Eine theoretische Einführung bringt Klarheit in den oft verwirrenden „Pixel- und Formatsalat". Sie bekommen Einblicke in die digitale Bildbearbeitung, Bildoptimierung und fotografische Bildgestaltung und lernen ein kostenloses Bildbearbeitungsprogramm kennen. Sollten Sie mehr mit Ihren Bildern machen wollen ist der Kurs Adobe Photoshop geeignet.

EDV Grundkenntnisse sind von Vorteil!

Dozenten: Petra Rodriguez, Rainer Wagner
Sa. 19.10.13, 9.30 - 17.00 Uhr, 1 Tag
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum E1
44.- €, bzw. ermäßigt 31.- €
Bitte mitbringen: Kamera mit Zubehör, 1 Teilnehmer pro PC.

Homepage erstellen mit Adobe Dreamweaver CS6 T20600

Dieser Kurs vermittelt den Umgang mit dem professionellen Programm Dreamweaver, parallel nötige HTML-Grundlagen und grundlegende Kenntnisse in der Internetseiten-Erstellung. Wir werden eine Muster-Homepage mit vier bis sechs Seiten erstellen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie die Homepage auf den Server des Anbieters spielen, verwalten und erweitern können. Ihr hier erlangtes Know-how ist nicht an Dreamweaver gebunden, sondern Sie können es in allen objektorientierten HTML-Editoren einsetzen.

Inhalte:
- Grundlagen und Tipps
- Einsatz von CSS
- Template (Vorlage) erstellen
- einfügen und formatieren von Tabellen, Bildern und Texten
- Site-Management, d. h. seiteninterne Verlinkung, lokale und externe Verlinkung und E-Mail-Link
- hochladen Ihrer Inhalte mit FTP ins Internet.

EDV-Grundlagenkenntnisse werden vorausgesetzt; Programmierkenntnisse sind jedoch nicht erforderlich.

Dozentin: Petra Rodriguez
Sa. 25.01. u. 01.02.14, 9.30 - 17.00 Uhr, 2 Tage
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum E1
92.- €, bzw. ermäßigt 81.- €
1 Teilnehmer pro PC, incl. Kursunterlagen.

Cascading Style Sheets (CSS) T20610

Grundlagen

Egal ob Sie einen neuen Internetauftritt planen oder ein bestehendes Layout aufpeppen möchten. Für den Einsatz von CSS (Cascading Style Sheets) sprechen einige überzeugende Argumente: CSS eröffnet neue gestalterische Möglichkeiten, bringt eine bessere Suchmaschinenplatzierung, vereinfacht und erleichtert die Pflege, ermöglicht schnelle Designänderungen, unterstützt barrierefreie Gestaltung und erzeugt einen übersichtlichen HTML-Code. Der Kurs vermittelt Ihnen ausbaufähige Grundlagen in dieser Technik. Wir werden ein kleines Homepage-Projekt ohne den Einsatz von Tabellen erstellen.

Inhalte des Kurses:
- CSS Syntax und CSS Anweisungen
- einbinden von CSS in die HTML-Datei und Stylesheets extern auslagern
- Boxmodell
- positionieren und formatieren von Box-Elementen, Text, Menüs und Bildern
- Selektoren, HTML Tags, Klassen, Pseudo Klassen und ID‘s
- und

Voraussetzung: HTML-Grundkenntnisse oder Dreamweaver Grundlagenkenntnisse.

Dozentin: Petra Rodriguez
Sa. 22.02.14, 9.30 - 17.00 Uhr, 1 Tag
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum E1
54.- €, bzw. ermäßigt 49.- €
1 Teilnehmer pro PC, incl. Kursunterlagen.

Internetseiten erstellen mit der kostenfreien Software Wordpress

Dieser Kurs vermittelt den Umgang mit der kostenfreien Software Wordpress. Wir installieren die Software und werden eine Muster-Homepage mit vier bis sechs Seiten, inklusive Kontaktformular erstellen. Außerdem erfahren Sie, wie Sie die Homepage auf den Server des Anbieters spielen, verwalten und erweitern können.

Inhalte des Kurses:
- Grundlagen und Tipps
- Template (Vorlage) finden und installieren
- einfügen und formatieren von Tabellen, Bildern und Texten
- Site-Management, d.h. seiteninterne Verlinkungen, lokale und externe Verlinkung und E-Mail-Link
- hochladen Ihrer Inhalte mit FTP ins Internet.

Der Kurs richtet sich an Selbstständige, kleine Unternehmen sowie Vereine und Non-Profit-Organisationen, die einen professionellen Webauftritt für null- bzw. wenig Budget suchen.
EDV-Grundlagenkenntnisse werden vorausgesetzt; Programmierkenntnisse sind jedoch nicht erforderlich.

Dozent: Ingo Hermann
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum E1
Bitte mitbringen: Schreibmaterial und einen USB-Speicher-Stick.
1 Teilnehmer pro PC.

So. 27.10.13, 9.00 - 15.00 Uhr, 1 Tag T206200
41.- €, bzw. ermäßigt 35.- €

So. 17.11.13, 9.00 - 15.00 Uhr, 1 Tag T206201
41.- €, bzw. ermäßigt 35.- €

Internetseiten erstellen mit der kostenfreien Software Wordpress — T206203

NEU

Aufbaukurs

Dieser Kurs dient als Aufbaukurs zum Kurs „Internetseiten erstellen mit der kostenfreien Software Wordpress“.

Wir bauen auf dem Wissen des Grundkurses auf und
- optimieren die Installation für Suchmaschinen,
- nutzen gängige Erweiterungen (Plug Ins) für eine umfangreiche Website,
- erstellen Grafiken und binden diese ein,
- binden Audio- und Videoinhalte ein.

Der Kurs ist bewusst offen angelegt, so dass einige Probleme mit Wordpress direkt im Kurs angesprochen werden können.

Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse und Wordpress-Erfahrung (z. B. durch Besuch des Kurses T206200).

Dozent: Ingo Hermann
So. 19.01.14, 9.00 - 15.00 Uhr, 1 Tag
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum E1
41.- €, bzw. ermäßigt 35.- €
Bitte mitbringen: Schreibmaterial und einen USB-Speicher-Stick.
1 Teilnehmer pro PC.

WLAN-Funknetzwerke — T207100

Internetnutzung über eine drahtlose Zugangsmöglichkeit erspart eine lästige Verkabelung in der Wohnung und ermöglicht den problemlosen Anschluss mehrerer Rechner an eine Verbindung. Die Konfiguration eines Funknetzes ist oft eine knifflige Angelegenheit. Viele Funknetze sind von außen leicht angreifbar und manipulierbar. In diesem Kurs werden alle notwendigen technischen Fragen auf allgemein verständlichem Niveau erläutert. Die Grundinstallation eines WLAN-Routers und einer WLAN-Karte wird, einschließlich Aktivierung der Verschlüsselung, praktisch durchgeführt.

Dozent: Hans-Peter Wehner
Fr. 15.11.13, 17.00 - 20.00 Uhr, 1 Abend
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum E1
17.- €, bzw. ermäßigt 15.- €
1 Teilnehmer pro PC.

» Zahlt sich aus: **Die Bildungsprämie**

Aufstieg durch Bildung

Die Bereitschaft zu lebenslangem Lernen zählt mittlerweile zu den Kernanforderungen der gesamten Arbeitswelt. Gerade im Beruf ist es wichtig, fachlich und thematisch „am Ball" zu bleiben. Die Bildungsprämie der Bundesregierung schafft neue Chancen.

Was wird gefördert?

Es werden grundsätzlich Weiterbildungsmaßnahmen gefördert, die für die Ausübung der aktuellen oder zukünftigen beruflichen Tätigkeit relevant sind, die wichtige Kenntnisse und Fertigkeiten vermittelt und Kompetenzen erweitern (z. B. EDV-Kurse, Sprachkurse, fachspezifische Fortbildungen oder Existenzgründerlehrgänge).
Mit einem Prämiengutschein werden die Kosten einer Fortbildung zu 50%, maximal 500 €, erstattet.

Wie erhalte ich einen Bildungsgutschein?

Die Volkshochschulen der Stadt Ansbach und des Landkreises sind anerkannte Beratungsstellen, die einen Bildungsgutschein ausstellen können. Voraussetzung dafür ist ein individuelles Beratungsgespräch, in dem das genaue Weiterbildungsziel und die Anforderungen an die Weiterbildung besprochen werden.

Nähere Informationen erhalten Sie unter den Telefonnummern 0981/ 51 382 (vhs Stadt Ansbach) oder 0981/ 468 6111 (vhs Landkreis Ansbach) oder zunächst im Internet unter www.bildungspraemie.info

Wer wird gefördert?

Sie erhalten einen Prämiengutschein, wenn Sie durchschnittlich mindestens 15 Stunden pro Woche erwerbstätig sind – das gilt übrigens auch für Selbständige. Auch Beschäftigte in Mutterschutz oder in Elternzeit können einen Prämiengutschein erhalten. Außerdem darf Ihr jährlich zu versteuerndes Einkommen maximal 20.000 € betragen. Bei gemeinsam Veranlagten liegt die Grenze bei 40.000 €. Bei der Berechnung des zu versteuernden Einkommens werden Kinderfreibeträge berücksichtigt.

Wo kann der Gutschein eingelöst werden?

Der Bildungsgutschein kann bei verschiedenen Weiterbildungsanbietern eingelöst werden (z. B. bei der vhs Ansbach).

Gefördert durch:

Bundesministerium für Bildung und Forschung

ESF Europäischer Sozialfonds für Deutschland

EUROPÄISCHE UNION

AUFSTIEG DURCH BILDUNG »

ebay T207200

Kaufen und verkaufen im Internet

Der Einstieg ist ganz einfach: Anmelden und loslegen, nach 10 Minuten der erste erfolgreiche Kauf. Das macht Lust auf mehr, warum nicht selber auch einmal etwas verkaufen?
Dann treten Sie ein in die bunte ebay-Welt: Sie wollen kaufen? Sie wollen verkaufen? Wir erarbeiten gemeinsam, wie Sie Angebote finden und kaufen oder Ihre Artikel präsentieren und verkaufen können.
Aber es gibt auch Schattenseiten: der Internetbetrug steigt leider sprunghaft an. Deshalb ist es auch wichtig, zu lernen, sicher bei ebay zu handeln, Gefahren zu erkennen, als Verbraucher seine Rechte wahrzunehmen und als Verkäufer sich nicht in den Stolperfallen des Rechts zu verheddern.
Voraussetzung für die Teilnahme ist ein eigenes E-Mail-Konto (mit Passwort) sowie Grundkenntnisse in Windows und Internet.

Dozentin: Karin Veit
Fr. 11.10. u. 18.10.13, 18.00 - 21.00 Uhr, 2 Abende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum E1
34.- €, bzw. ermäßigt 29.- €
1 Teilnehmer pro PC.

E-Mail Marketing T20750

NEU

E-Mail Marketing ist - richtig konzipiert und eingesetzt - eine der effektivsten und dazu noch preisgünstigsten Methoden zur Neukundengewinnung und dauerhaften Kundenbindung. Lernen Sie in diesem Seminar den richtigen Einsatz dieses Mediums.

Inhalte des Kurses:
- wann Sie E-Mails einsetzen sollten und wann nicht
- Stärken und Potentiale von E-Mail im Direktmarketing
- so fällt Ihre E-Mail positiv auf
- was ist zu tun, damit Ihre E-Mail auch wirklich den Empfänger erreicht und nicht im Spam Filter landet
- wo Sie an wirklich gute E-Mail-Adressen kommen
- was ist bei Gestaltung, Layout und Text zu beachten
- Praxisbeispiele gelungener E-Mails
- welche E-Mails bei Kunden besonders gut ankommen
- so messen Sie den Erfolg Ihrer Kampagne.

Dozent: Dieter Reif
Di. 19.11. - 03.12.13, 18.45 - 20.45 Uhr, 3 Abende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum E1
34.- €, bzw. ermäßigt 29.- €
1 Teilnehmer pro PC.

> NEU

Suchmaschinenoptimierung und Content-Marketing T207600

Mehr Besucher für ihre Website!

Der Kurs richtet sich an alle, die sich für die Themen Suchmaschinenoptimierung und Content-Marketing interessieren sowie an Webseitenbetreiber die mehr Besucher auf dem eigenen Online-Auftritt wünschen.
Wir lernen die theoretischen Ansätze der Suchmaschinenoptmierung und Content-Marketing kennen und analysieren an Projektbeispielen der Kursteilnehmer die Potenziale des eigenen Projekts (Site-Klinik). Wir nutzen kostenfreie Tools und werfen auch einen Blick auf kostenpflichtige Software.

Themenschwerpunkte:
- Linkbuilding
- SEO onpage
- SEO offpage

Voraussetzung: EDV-Grundkenntnisse.

Dozent: Ingo Hermann
Sa. 08.02.14, 9.00 - 13.00 Uhr, 1 Vormittag
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum E1
29.- €, bzw. ermäßigt 25.- €
Bitte mitbringen: Schreibmaterial und einen USB-Speicher-Stick.
1 Teilnehmer pro PC.

> NEU

Der richtige Umgang mit Downloads T207700

Sie möchten eine Datei aus dem Internet herunterladen, sind sich aber nicht sicher, ob Sie das Richtige tun. Wie geht denn das? Was muss man dabei beachten? Wie speichert man die neuen Daten richtig? Wie sicher ist so ein Download? Wie kann man Fehler vermeiden?
Alles Fragen über Fragen, die im Kurs geklärt und beantwortet werden.
Wichtig ist auch der Punkt Sicherheit für uns und unsere Kinder.
Voraussetzung für die Teilnahme sind sichere Grundkenntnisse in Windows und Interneterfahrung.

Dozentin: Karin Veit
Fr. 06.12. u. 13.12.13, 17.00 - 21.00 Uhr, 2 Abende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum E1
43.- €, bzw. ermäßigt 37.- €
1 Teilnehmer pro PC.

Tastschreiben in fünf Schritten

Tastschreiben an nur fünf Abenden lernen?
Um das Tastschreiben blind zu beherrschen, benötigt man auf herkömmliche Art mindestens 30 bis 40 Unterrichtsstunden. Ein Trainingsprogramm, welches auf neuartigen wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert, führt zu einem wesentlich schnelleren Erlernen der Tastatur durch eine enorme Lernbeschleunigung! Bei dieser Methode werden Langzeit- und Kurzzeitgedächtnis gleichzeitig aktiviert und somit das gesamte Tastaturfeld schnell und präzise eingeprägt. Das 10-Finger-System lässt sich sowohl von Erwachsenen als auch von Jugendlichen mit Spaß und wenig Zeitaufwand erlernen.

Dozent: Roman Pfeiffenberger
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum E1
1 Teilnehmer pro PC, incl. Kursunterlagen.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Do. 07.11. - 12.12.13, 17.00 - 18.30 Uhr, 5 Abende T20900
Der Kurs findet am 28.11.13 nicht statt.
54.- €, bzw. ermäßigt 49.- €

Mo. 20.01. - 17.02.14, 18.45 - 20.15 Uhr, 5 Abende T20901
54.- €, bzw. ermäßigt 49.- €

Bitte melden Sie sich frühzeitig an!
Nur so können Sie dazu beitragen, dass der von Ihnen gewählte Kurs auch tatsächlich zustande kommt.

Die Volkshochschule muss Kurse, bei denen nur sehr wenige Anmeldungen eingehen, bereits vor dem ersten Abend aus dem Programm nehmen.

Ihr vhs-Team

Buchführung für Einsteiger T21000

Kursinhalt:
- Bedeutung und Notwendigkeit der Buchführung
- Inventur, Inventar und Bilanz
- Zahlenfluss von Bilanz zu Bilanz
- Organisation der Buchführung, insbesondere Systemlogik der doppelten Buchführung
- Entwicklung von der Eröffnungs- bis zur Schlussbilanz und Aufbau von Kontenrahmen
- Unterscheidung von Bestands- und Erfolgskonten
- Buchung des Warenverkehrs und Bearbeitung von Privatvorgängen
- Grundzüge und Buchung der Umsatzsteuer.

Dozent: Theo Sichermann
Mi. 02.10. - 13.11.13, 18.30 - 21.00 Uhr, 6 Abende
Fachoberschule, Pfarrstraße, Raum C 22
65.- €, bzw. ermäßigt 56.- €
Kopierkosten werden im Kurs extra berechnet (ca. 5.- €).

Buchführung T21001

Aufbaukurs

Voraussetzung für die Teilnahme sind Buchführungsgrundkenntnisse oder die Teilnahme am Kurs Buchführung für Einsteiger (T21000).

Kursinhalt:
- Verbuchung von Lohn- und Gehaltsabrechnungen
- Umsatzsteuerbuchungen
- Vorbereitung des Jahresabschlusses
- Kalkulation
- Bilanzanalyse und -kritik.

Dozent: Theo Sichermann
Mi. 20.11. - 18.12.13, 18.30 - 21.00 Uhr, 5 Abende
Fachoberschule, Pfarrstraße, Raum C 22
55.- €, bzw. ermäßigt 47.- €
Kopierkosten werden im Kurs extra berechnet (ca. 5.- €).

Buchführung T21002

für Fortgeschrittene

Der Kurs wendet sich einerseits an Teilnehmende mit mehrjähriger Berufspraxis und andererseits an Personen, die ihr theoretisches Fachwissen vertiefen wollen.

Kursinhalt:
- Rechnungsabgrenzung.
- Buchen von Rückstellungen.
- Jahresabschlussbuchungen.
- Anlagenbuchhaltung.
- Kosten- und Leistungsrechnung.
- Buchführung am PC.

Der Unterricht wird praxisorientiert gestaltet, daher findet der letzte Unterrichtsabend am PC statt.

Dozent: Theo Sichermann
Mi. 08.01. - 05.02.14, 18.30 - 21.00 Uhr, 5 Abende
1. - 4. Termin: Fachoberschule, Pfarrstraße 21, Raum C22
5. Termin: vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum E1
55.- €, bzw. ermäßigt 47.- €
Kopierkosten werden im Kurs extra berechnet (ca. 5.- €).

Buchführung am PC T21003

Der Kurs wendet sich an Teilnehmende, die über Buchführungskenntnisse verfügen und ihre Buchführung zukünftig mit dem PC abwickeln wollen. Der Kurs führt in die grundlegenden Funktionen und die Bedienung von Buchführungssoftware ein.

Unterrichtet wird das Programm FIBU.

Dozent: Theo Sichermann
Fr./Sa./So. 14./15./16.02.14, 1 Wochenende
Zeitplan: Fr. 18 - 21 Uhr, Sa. 9 - 16 Uhr, So. 10 - 13 Uhr
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum E1
72.- €, bzw. ermäßigt 62.- €
Kopierkosten werden im Kurs extra berechnet (ca. 5.- €).
1 Teilnehmer pro PC.

> Existenzgründung T21100

Der richtige Weg in die berufliche Selbstständigkeit

Das Seminar wendet sich an alle, die den Schritt in die Selbstständigkeit bereits kürzlich gewagt haben oder die sich mit dem Gedanken tragen, bald ihr eigener Chef zu werden - auch als Ausweg aus der Arbeitslosigkeit.
Wir leben im Land der unbegrenzten Möglichkeiten und besitzen die Grundrechte der Berufung, der Berufsfreiheit, der Gewerbefreiheit, der Vertragsfreiheit und der freien Entfaltung der Persönlichkeit. Unabhängigkeit, Freiheit, Berufung, Selbstverwirklichung - davon träumen viele.
Andererseits überstehen nur etwa 20 % aller Existenzgründer die ersten fünf Jahre erfolgreich und bleiben dauerhaft wirtschaftlich unabhängig. Über Chancen, Risiken und den Ablauf der Existenzgründung informiert dieses Seminar. Ein Mittelweg, der sowohl die Freiheit wie auch die Sicherheit weitgehend abdeckt, muss gefunden werden.

Themenschwerpunkte:
- die richtige Finanzierung
- alle wichtigen Schritte und Pflichten nach der Gewerbeanmeldung
- Förderungen für Existenzgründer
- kaufmännisches und unternehmerisches Grundwissen
- familiäre Einflüsse und Privatleben
- ganzheitliche Unternehmensführung
- wichtige Charaktereigenschaften der Unternehmerin/des Unternehmers
- Subventionsmöglichkeiten und „kostenlose/kostengünstige“ Hilfen beim Start.

Dozent: Theo Sichermann
Mo. 18.11. - 09.12.13, 18.30 - 21.00 Uhr, 4 Abende
Platen-Gymnasium, Bahnhofsplatz 15, Raum A17
49.- €, bzw. ermäßigt 42.- €
Kopierkosten werden im Kurs extra berechnet (ca. 5.- €).

Ist die Selbstständigkeit für mich eine Alternative? T21101

Impulsvortrag

In diesem Vortrag geht es um die „weichen Faktoren" der Selbstständigkeit. Denn sehr oft lauten die Erfolgsfaktoren nicht „die beste Idee" sondern Disziplin, Kommunikationsfähigkeit und Ausdauer!

Die Themen:
- meine Persönlichkeit: ein wesentlicher Erfolgsfaktor in der Selbstständigkeit
- Wir sprechen und arbeiten an den Fragen:
  Was kann wann auf mich zukommen?
  Welche „Fallen" können auftreten?
  Wie kann ich mich darauf vorbereiten?
- zusätzlich gehen wir auf den Punkt „Kundenorientierung" ein,
- sowie auf eine der wichtigsten Fähigkeiten eines Selbstständigen:
  Kommunikationsfähigkeit und
  Wie verkaufe ich mich und mein Produkt / meine Leistung?

Natürlich werden auch Ihre allgemeinen Fragen zu Gründung und Nachfolge oder zu den staatlich geförderten Möglichkeiten für Sie beantwortet.

Dozent: Helmut Heim
Do. 16.01.14, 18.30 - 21.30 Uhr, 1 Abend
Tagungszentrum Onoldia, Nürnberger Straße, Kaspar-Hauser-Saal
5.- €, keine Ermäßigung
Anmeldung erforderlich!

Mechatroniktechniker/-in

Staatliche Fritz-Hopf-Technikerschule Nördlingen
Kerschensteinerstr. 4 · 86720 Nördlingen
Tel. (09081) 29 53 0 · Fax (09081) 29 53 45

- **Zwei Jahre Vollzeitschule**
- **Inkl. Fachhochschulreife**
- **Keine Schulgebühren**
- **Möglichkeit zu einem einjährigen Aufbaustudium zum Bachelor in England**
- **Kooperation mit dem TCW und Hochschulen**
- **Sehr gute Chancen für unsere Absolventen/-innen**
- **Gute technische Ausstattung**

www.technikerschule-noerdlingen.de

Tipps, Tricks und Techniken für gute Texte im Beruf

T22005

Überzeugende Texte bewegen viel im Beruf, denn gut schreiben zu können ist und bleibt auch in Zukunft eine Grundvoraussetzung für den beruflichen Erfolg. Doch wie müssen Angebote und Präsentationen, Flyer und Geschäftsbriefe geschrieben sein, damit sie auch gelesen werden und überzeugen?
Um gute Texte zu schreiben, brauchen Sie kein schriftstellerisches Talent und keine künstlerische Begabung. Sie benötigen lediglich das richtige Handwerkszeug. In diesem Kurs lernen Sie viele effektive Techniken zum Schreiben guter Texte kennen. Sie lernen, wie Sie Schreibaufgaben sicher und schnell bewältigen und dabei auch noch Spaß haben.

Kursinhalte:
- leichte Sätze schreiben
- wie Sie lebendig, klar und verständlich schreiben und Amtsdeutsch, Fachchinesisch und nichtssagende Floskeln vermeiden
- verständliche Texte schreiben
- wie Sie Informationen sinnvoll gliedern und Argumente präzise auf den Punkt bringen
- die Überschrift und der erste Satz
- wie Sie Ihre Texte so beginnen, dass sie auch gelesen werden
- praktische Beispiele: Pressemitteilung und Protokoll

Dieser Kurs ist für Personen geeignet, die im Beruf wirkungsvolle und verständliche Texte erstellen müssen.

Dozentin: Christa Heubeck
Mi. 09.10. - 23.10.13, 17.00 - 18.30 Uhr, 3 Abende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum E1
34.- €, bzw. ermäßigt 31.- €
incl. Kursunterlagen, 1 Teilnehmer pro PC.

Rationelles Lesen T22007

Um die wachsende Menge bedruckten Papiers schneller bewältigen zu können, hilft nur effektiveres Lesen. Rationelles Lesen aber muss erlernt werden.

Das Seminar hat folgende Zielsetzungen:
- schnelleres Lesen, um Zeit einzusparen
- gründliches Verstehen und langfristiges Behalten des Gelesenen
- Steigerung der individuellen Leseleistung.

Dozent: Peter Rosner
Fr. 07.02.14, 17.30 - 21.30 Uhr, 1 Abend
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S1
19.- €, bzw. ermäßigt 17.- €
Materialkosten in Höhe von 1.- € werden im Kurs abgerechnet.
Bitte mitbringen: Uhr mit Sekundenzeiger, Lineal, Bleistift.
Mindestalter: 16 Jahre

Mit System zum Überblick T22043

Mein Weg zum aufgeräumten Zuhause

Kennen Sie Menschen, zu denen Sie jederzeit kommen können und es ist immer ordentlich. Wie schaffen die das?
Fragen Sie sich, ob es möglich ist, mit dem Hausputz fertig zu sein?
Wissen Sie einfach nicht, wo und wie Sie anfangen sollen?
Lernen sie die Organisationsprinzipien der systematischen Haushaltsführung kennen und erstellen Sie Ihren eigenen Arbeitsplan. Erkennen Sie Ihre Bedürfnisse und setzen Sie das neue Wissen in Ihrem Leben um.

Dozentin: Anne Schad
Di. 18.02.14, 18.30 - 21.30 Uhr, 1 Abend
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S1
12.- €, bzw. ermäßigt 11.- €

Bewerbungscenter T22213

Tipps & Tricks für die perfekte Bewerbung

Sie möchten sich beruflich verändern, wissen aber nicht wie man sich professionell bewirbt? An diesen beiden Tagen erhalten Sie wertvolle Informationen für Ihre Bewerbungen und verbessern damit Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt.

Modul 1: Das Bewerbungsschreiben

Nutzen Sie die Kompetenz eines Fachmannes, um Ihre Bewerbungsunterlagen zu verbessern oder zu aktualisieren! Bitte bringen Sie Ihren Lebenslauf und evtl. ein Anschreiben als Entwurf mit, ebenso alle Zeugnisse und Bewerbungsfotos.

Modul 2: Das Vorstellungsgespräch

Die Grundlagen eines erfolgreichen Vorstellungsgesprächs sind die Vor- und Nachbereitung sowie der Ablauf, das Verhalten und die Techniken der Gesprächsführung (evtl. mit Kamera).

Dieser Kurs ist als Kleingruppe konzipiert und kalkuliert (min. 7 und max. 10 Teilnehmer).
Wenn Sie möchten, können Sie auch gerne Ihren eigenen Laptop zum Kurs mitbringen. Bitte denken Sie daran Ihr Netzkabel und eine externe Maus mitzubringen. Achten Sie bitte auch darauf, dass Ihr Laptop funktionstüchtig ist.

Dozent: Andreas Hauck
Sa. 12.10. u. 26.10.13, 9.00 - 17.00 Uhr, 2 Tage
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum E1
60.- €, bzw. ermäßigt 51.- €
Neben der Kursgebühr fallen je nach Bedarf Kosten für Papier und Bewerbungsmappen von ca. 3.- bis 10.- Euro an, die nur bei Nutzung entrichtet werden müssen.

Fit for Job T22242

Wie ist das perfekte Bild in der Bewerbungsmappe? Wie bereite ich mich auf ein Vorstellungsgespräch vor, wie kleide ich mich, wie präsentiere ich mich überhaupt? Welches Outfit ist für den jeweiligen Anlass entsprechend? Was sagt meine Körpersprache aus? Das und vieles mehr wird im Kurs besprochen.

Dozentin: Marie-Luise Bodechtel
Di. u. Mi. 14.01. - 15.01.14, 19.30 - 22.00 Uhr, 2 Abende
Alive Farbe-Stil-Image, Nürnberger Str. 9
17.- €, bzw. ermäßigt 15.- €
Für Materialkosten und Workshopunterlagen werden 8.- € erhoben.

Einblick in die Montessoripädagogik T23000
Theoretische Grundlagen und Praxisideen

Fortbildung für Tagesmütter/väter, Erzieher/innen, Kinderpfleger/innen

Die Pädagogik Maria Montessoris ist so aktuell wie nie zuvor. Gerade in unserer schnelllebigen und fordernden Welt bietet die Montessoripädagogik Kindern einen Raum der Zeit und Ruhe für die wirklich wichtigen Dinge; Zeit um zu lernen und sich zu entwickeln.

„Hilf mir, es selbst zu tun!" ist der Grundsatz dieser Pädagogik - aber wie?

Das Seminar gibt einen Überblick über die Montessoripädagogik; über Maria Montessori als Person, die Grundgedanken ihrer Pädagogik und die Materialien. Auch die praktische Umsetzung und Ideen für den Alltag kommen nicht zu kurz und fordern den Entwicklungsbegleiter des Kindes auf, die Umwelt nach den Bedürfnissen des Kindes zu gestalten. Außerdem werden adaptierte Materialien vorgestellt, die leicht im Alltag mit Kindern ein- und umgesetzt werden können.

Dozentin: Katja Mayerhofer
Sa. 09.11.13, 10.00 - 16.00 Uhr, 1 Tag
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S4
50.- €, keine Ermäßigung
Kopien werden für einen geringen Betrag verteilt.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihren Beruf an.

10 Punkte Förderprogramm für Kinder mit ADHS T23003
und Kinder mit mangelnder Aufmerksamkeit

Fortbildung für Tagesmütter/väter, Erzieher/innen, Kinderpfleger/innen

Sie wollen die Aufmerksamkeit Ihres Kindes spielerisch, so ganz nebenbei fördern? Dann ist dieses Programm genau das Richtige für Sie.
In diesem Kurs werden wir die 10 Säulen der Förderung genau besprechen und die Spiele und Aktionen praktisch erproben. Sie werden mit der Erstellung eines Verhaltensprofils bekannt gemacht und es werden individuelle Schwerpunkte für die spielerische Förderung des Kindes erarbeitet.
Dieses Seminar enthält viele praktische Übungen, die Sie in Ihrem (Arbeits-) Alltag einsetzten können.

Dozentin: Rosita Tittmann
So. 27.10.13, 10.00 - 16.00 Uhr, 1 Tag
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S1
50.- €, keine Ermäßigung
Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Musik- und Bewegungsspiele für Kinder von 1-4 Jahren

T23005

NEU

Workshop für Tagesmütter/väter, Erzieher/innen, Kinderpfleger/innen und interessierte Eltern

„Wo die Sprache aufhört, fängt die Musik an (E. T. A. Hoffmann)

… und vor der Sprache ist bei Kindern bereits die Musik da! Wir lernen lustige Lieder, Kniereiter und Fingerspiele. Damit wird das Gehör der Kinder geschult, ihre Konzentration gefördert und die Grundlage für die Sprache gelegt. Die Musik fördert das Sozialverhalten und auch Bewegung und Körperempfinden kommen nicht zu kurz. Auch einfache Musikinstrumente können einbezogen werden. Außerdem erarbeiten wir uns kritische Situationen im Alltag mit den Kindern und wie dabei die Musik hilfreich sein kann. Und wir haben viel Spaß mit der Musik!
Sie bekommen im Kurs auch eine Mappe mit Liedern, Kniereitern, Spielideen und Fingerspielen.

Für den Kurs werden keine musikalischen Kenntnisse vorausgesetzt!

Dozentin: Franziska Rettelbach-Zellner
Sa. 18.01.14, 10.00 - 16.00 Uhr, 1 Tag
Praxis für Musiktherapie, Büttenstr. 32
50.- €, bzw. ermäßigt 43.- €

Elterngespräche in pädagogischen Berufen T23006

NEU

Fortbildung für Tagesmütter/väter, Erzieher/innen, Kinderpfleger/innen

Für Tagesmütter/-väter, Kinderpfleger/in und Erzieher/in sind Gespräche ein wesentliches Element ihrer Arbeit. Sie führen Gespräche mit den Eltern beim Bringen und Abholen der Kinder, bei Fragen, in Entwicklungsgesprächen, etc. Oft vergessen wir dabei aber, welche große Bedeutung Gespräche, einzelne Sätze und Worte auf unser Gegenüber haben. Sie können Mut machen oder Impulse geben, aber auch verletzen und betroffen machen.

Inhalte des Seminars:
- Grundlagen der Gesprächsführung nach Schulz von Thun und C. G. Rogers
- Übungen in Form von Rollenspielen
- Reflexion der eigenen beruflichen Gesprächspraxis mit Eltern
- Gestaltung von Gesprächsleifäden für Elterngespräche
- praktische Beispiele, in denen die Anregungen und Fragen der Teilnehmer einbezogen werden.

Dozentin: Sigrid Hülsmann
Sa. 22.02.14, 10.00 - 16.00 Uhr, 1 Tag
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S1
50.- €, keine Ermäßigung
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Getränke und Vesper für die Mittagspause.

Heilpraktikerausbildung T23100

Vorbereitung auf die amtsärztliche Prüfung (3. Semester)

Der Beruf als Heilpraktiker hat in unserer Gesellschaft eine hohe Akzeptanz gefunden und immer mehr Menschen suchen nach alternativen Behandlungsmethoden, neben der klassischen Schulmedizin.
Die Ausbildung zum Heilpraktiker umfasst ein weites Feld von medizinischem Grundwissen. Dieser Kurs vermittelt in erster Linie die Kenntnisse der Schulmedizin (Anatomie, Physiologie und Pathologie) des Menschen, die Gegenstand der amtsärztlichen Überprüfung sind.
Dieser Kurs wendet sich an Angehörige von Heilberufen wie z. B. Physiotherapeuten oder Ergotherapeuten, die selbstständig diagnostizieren und therapieren möchten.
Voraussetzungen für die Teilnahme sind neben einem Hauptschulabschluss und der Vollendung des 23. Lebensjahres, das Interesse und die Bereitschaft, sich auf den sehr umfangreichen Stoff einzulassen. Man sollte daher prüfen, ob man einen Zeitaufwand von ca. ein bis zwei Stunden täglich tragen kann.
Übersicht der Unterrichtseinheiten:

1. Semester: Grundlagen (Zelle-Gewebe-Organe), Anatomie und Physiologie des Menschen, allgemeine Pathologie

2. Semester: Pathologie 1: Innere Medizin
Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Erkrankungen des Verdauungsapparates und der Nieren, Stoffwechselerkrankungen, onkologische Erkrankungen, Erkrankungen des Nervensystems und psychische Erkrankungen

3. Semester: Pathologie 2:
Erkrankungen des Bewegungsapparates, Rheumatischer Formenkreis, Erkrankungen der Sinnesorgane und der Haut, allergische Erkrankungen, Pharmakologie

4. Semester:
Gesetzeskunde (IFsG, HPG, HWG, usw.), Anamnese und Befunderhebung, Notfälle, körperliche Untersuchung und Injektionstechniken, Prüfungsvorbereitung.

Dozentin: Ingeborg Biege
Mo. 30.09.13 - 03.02.14, 18.30 - 21.00 Uhr, 15 Abende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S4
275.- €, bzw. ermäßigt 250.- €
incl. individuelle Online-Betreuung neben dem Unterricht in einem kurseigenen Internetforum.
Alle Teilnehmer, die sich vor Beginn des 3. Semesters schriftlich für die zwei letzten Semester anmelden, müssen pro Semester nur die ermäßigte Gebühr zahlen.
Im Kurs werden 35.- € für das Skript abgerechnet, das für alle Semester gültig ist.

Psychologie (Teil 1) T23101

Workshop zur Heilpraktiker-Ausbildung

Teil 1 beschäftigt sich mit psychischen und physischen Auswirkungen von Suchterkrankungen (Alkoholismus, Anorexie, Bulimie) und mit psychosomatischen Erkrankungen. Ebenso werden die rechtlichen Grundlagen (Unterbringungsgesetz) dargestellt. Notfälle wie akute Suizidgefährdung, Delir und der richtige Umgang damit werden erörtert.

Dozentin: Ingeborg Biege
Sa. 16.11.13, 10.00 - 16.00 Uhr, 1 Tag
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S4
70.- €, keine Ermäßigung

Psychologie (Teil 2) T23102

Workshop zur Heilpraktiker-Ausbildung

In dem Seminar werden einige psychische Störungen und Verhaltensstörungen vorgestellt, die mit bestimmten Reifungsschritten des Menschen verbunden sind.

Behandelt werden:
- Entwicklungsstörungen (Lese-Rechtschreibschwäche etc.)
- Intelligenzminderung
- Störungen in der Kindheit und Jugend (ADHS etc.)
- Schlafstörungen (Alpträume etc.)
- Essstörungen (Magersucht etc.)
- Sexualstörungen
- Psychotrope Substanzen (Alkohol und Drogen)
- Persönlichkeits- und Verhaltensstörungen
- Somatoforme und Zwangsstörungen
- Organisch psychische Störungen (Demenz etc.)

Dozentin: Ingeborg Biege
Sa. 30.11.13, 10.00 - 16.00 Uhr, 1 Tag
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S4
70.- €, keine Ermäßigung

NEU

Heilpraktiker für Psychotherapie T23110

Vorbereitungskurs (1. Semester)

Dieser Kurs wendet sich an Menschen die den Beruf „Heilpraktiker für Psychotherapie“ haupt- oder nebenberuflich ausüben möchten oder in einem sozialen, beratenden oder helfenden Beruf arbeiten und ihr Wissen erweitern möchten. Der Kurs ersetzt dabei keine komplette Ausbildung, sondern ist in erster Linie begleitend zur Vorbereitung auf die Prüfung vor dem Gesundheitsamt gedacht. Die aufgeführten Themen des Konzeptes sind deshalb je nach Prüfungsrelevanz des Lernstoffes in ihrer Tiefe begrenzt. Ein zusätzlicher häuslicher Lernaufwand ist daher unerlässlich.
Um die Prüfung ablegen zu können, muss man mindestens 25 Jahre alt sein und wenigstens über den Hauptschulabschluss verfügen. Ein einwandfreies polizeiliches Führungszeugnis sowie die körperliche und seelische Gesundheit mittels eines ärztlichen Attestes müssen nachgewiesen werden.

Übersicht der Unterrichtseinheiten:

1. Semester:

- Psychiatrische und psychotherapeutische Diagnostik:
  Psychopathologischer Befund, Anamnese
- Psychiatrische Krankheitsbilder (Teil 1)
- Therapie:
  Grundsätzliches zur Therapie, Therapieverfahren (Teil 1)

2. Semester:

- Rechts- und Berufskunde:
  Berufspflichten des Heilpraktikers, Strafrecht, Unterbringung, Betreuungsgesetz
- Suizidalität:
  Symptome, Formen und Methoden, Verlauf, Krisenintervention
- Prüfungsvorbereitung

Dozent: Rainer Klein
Fr. 11.10.13 - 07.02.14, 9.30 - 12.00 Uhr, 15 Vormittage
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S4
275.- €, bzw. ermäßigt 250.- €
Alle Teilnehmer, die sich vor Beginn des 1. Semesters schriftlich für beide Semester anmelden, müssen pro Semester nur die ermäßigte Gebühr zahlen.
Kopien werden im Kurs extra berechnet (ca. 5.- bis 10.- €).
Bitte mitbringen: Lehrbuch „Heilpraktiker für Psychotherapie“, ISBN 978-3-437-58300-1, Urban & Fischer Verlag

Aktualisierungskurse für Betreuungsassistenten nach § 87b Abs. 3 SGB XI

Nach der Ausbildung zum Betreuungsassistenten nach § 87b Abs. 3 SGB XI muss mindestens einmal jährlich eine zweitägige Fortbildungsmaßnahme absolviert werden, in der das vermittelte Wissen aufgefrischt und aktualisiert wird. Eine Reflexion der beruflichen Praxis ist hier ebenfalls eingeschlossen. Diese Fortbildung ist die Voraussetzung für die Weiterbeschäftigung als Betreuungskraft. Die regelmäßige Teilnahme wird durch den MDK (Medizinischer Dienst der Krankenversicherer) und FQAs (Heimaufsicht) kontrolliert.
Unsere Fortbildungen umfassen jeweils einen Tag, somit können Sie zwei unterschiedliche Workshops wählen. Am Ende des zweiten Workshops erhalten Sie dann Ihr Zertifikat.

Betreuungsangebote in stationären Einrichtungen, Betreuungsgruppen und Tagesstätten T23210

Ziel des Seminars sind praxisorientierte Maßnahmenplanung, die Durchführung und die Aktivierung von an Demenz erkrankten Heimbewohnern.

Inhalte:
- 10-Minuten Aktivierung
- Aktivierung der 5 Sinne durch Basale Stimulation
- Aroma-Betreuung von Bettlägerigen
- Beschäftigungsangebote für Männer
- Gedächtnistraining
- Planung und Durchführung der Betreuungsangebote.

Dozentin: Ivanka Perisic
Mo. 07.10.13, 8.30 - 15.30 Uhr, 1 Tag
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S1
60.- €, bzw. ermäßigt 51.- €

Sterbebegleitung bei Menschen mit Demenz T23211

Sterbebegleitung bei Menschen mit Demenz bedeutet nicht nur Linderung der unerträglichen Symptome, sondern vor allem mehr Lebensqualität in der letzten Phase ihres Lebens. Sterben und Tod sind Bestandteile des Lebens und sollen nicht verdrängt, sondern als normaler Bestandteil des Lebens betrachtet werden.

Kursinhalte:
- Was ist „in Würde sterben" bei Demenzkranken?
- Welche Bedürfnisse, Anforderungen und Rechte haben Sterbende?
- Wie verläuft der Sterbeprozess, wie erkennen ich nahe und sichere Todeszeichen?
- Kommunikation mit sterbenden Demenzkranken
- erkennen von Schmerzsymptomen
- Möglichkeiten und Grenzen der Ernährung/Flüssigkeitsabgabe
- „Verhungern" und „verdursten" lassen?
- Sinn und Unsinn der PEG-Sonde
- Was gehört zum „guten Sterben" bei Demenzkranken im Heim?

Dozentin: Ivanka Perisic
Fr. 18.10.13, 8.30 - 15.30 Uhr, 1 Tag
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S2
60.- €, bzw. ermäßigt 51.- €

Validation T23212

Wertschätzende Kommunikationstechnik

Validation ist eine Methode um mit dementen Menschen in Beziehung zu treten und wertschätzend zu kommunizieren. Jemanden zu validieren bedeutet, seine Gefühle ohne jegliche Wertung anzuerkennen und ihm dies zu vermitteln. Es geht nicht um die Korrektur falscher Aussagen oder Handlungen sondern darum, den Menschen so anzuerkennen wie er ist.

Inhalte:
- Validation nach Naomi Feil
- Validationsprinzipien und theoretischer Hintergrund
- Einfühlungsvermögen (Empathie)
- die 4 Phasen der Desorientierung nach Validation erkennen
- Validationstechniken zur jeweiligen Phase der Desorientierung auswählen und anwenden
- Validation nach Nicole Richard (Gefühle, Antriebe, allgemeine Bestätigung)

Dieser Kurs beinhaltet verschiedene Fallbeispiele und praktische Übungen, durch die es den Betreuungskräften ermöglicht wird, angemessen und konfliktfrei mit demenzerkrankten Bewohnern zu kommunizieren.

Dozentin: Ivanka Perisic
Di. 21.01.14, 8.30 - 15.30 Uhr, 1 Tag
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S1
60.- €, bzw. ermäßigt 51.- €

Umgang mit herausforderndem Verhalten bei dementen Heimbewohnern

T23213

Im Alltag von dementen Heimbewohnern treten oft herausfordernde Verhaltensstörungen auf, die sich in Aggressivität, Schreien, Rufen, Geräusche machen, zielloses Umherwandern, usw. äußern. Erschwerend kommt hinzu, dass diese meistens unvorhersehbar sind und ihre Häufigkeit und Dauer stark wechseln. Ziel des Kurses ist es, Gründe für jeweilige Verhaltensauffälligkeiten zu besprechen und die Betreuung dem entsprechend anzupassen.

Inhalt:
- Reflexion über herausforderndem Verhalten in der Betreuung verwirrter Altersheimbewohner
- Ursachen und Formen des herausfordernden Verhaltens
- gemeinsame, schrittweise Fallbearbeitung (z. B. beim Verhalten „Schreien“)
- Betreuungsinterventionen:
- Validation, Biografiearbeit, Erinnerungspflege
- Berührung, Basale Stimulation, Snoezelen
- Bewegungsförderung
- Handeln in akuten Krisen wie Verkennungen, Wahnvorstellungen und Halluzinationen.

Dozentin: Ivanka Perisic
Di. 11.02.14, 8.30 - 15.30 Uhr, 1 Tag
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S1
60.- €, bzw. ermäßigt 51.- €

Helferschulung für die häusliche Betreuung von Demenzkranken

Dieser Kurs bietet Laienhelfern die Möglichkeit sich als freiwillige Helferin/ freiwilliger Helfer weiterbilden zu lassen.
Ihre Aufgabe besteht nicht in der Pflege oder in wirtschaftlichen Arbeiten für den Demenzkranken, sondern ausschließlich in deren Betreuung. Die Gestaltung der gemeinsamen Zeit richtet sich nach den Interessen und Möglichkeiten des Dementen. Sie führen verschiedene Betreuungsangebote durch, wie z. B. spazieren gehen, Spiele machen, erzählen, singen etc.
Ihr Einsatzbereich umfasst nicht nur die Einzelbetreuung sondern es ist auch möglich, dass Sie in einer Betreuungsgruppe tätig sind und mehrere Demenzkranke an einem Nachmittag betreuen. In der Regel betreuen Sie einen dementen Menschen ein- bis zweimal pro Woche und erhalten für Ihre Arbeit eine Entschädigung.
Jeder Teilnehmer erhält nach Abschluss der Fortbildung ein Zertifikat der Alzheimer Gesellschaft Stadt und Landkreis Ansbach e. V. unter Angabe von Inhalt und Umfang der Fortbildungsmaßnahme.

Dozentin: Ivanka Perisic
KO-OP Alzheimer-Gesellschaft Stadt und Landkreis Ansbach e. V.

Sa. 05.10. - 26.10.13, 8.30 - 15.00 Uhr, 5 Tage T23300
Termine: 05.10., 12.10., 19.10., 25.10., 26.10.13
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S4
35.- €, keine Ermäßigung

Sa. 02.11. - 07.12.13, 8.30 - 15.00 Uhr, 5 Tage T23301
Termine: 02.11., 16.11., 23.11., 30.11., 07.12.13
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S1
35.- €, keine Ermäßigung

Sa. 11.01. - 08.02.14, 8.30 - 15.00 Uhr, 5 Tage T23302
Termine: 11.01., 18.01., 25.01., 01.02., 08.02.
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S1
35.- €, keine Ermäßigung

Helferschulung für die häusliche Betreuung von Demenzkranken

T23303

Dieser Kurs bietet Laienhelfern aus der Stadt und dem Landkreis Ansbach die Möglichkeit sich als freiwillige Helferin/ freiwilliger Helfer weiterbilden zu lassen. Ihre Aufgabe besteht nicht in der Pflege oder in wirtschaftlichen Arbeiten für den Demenzkranken sondern ausschließlich in deren Betreuung. Die Gestaltung der gemeinsamen Zeit richtet sich nach den Interessen und Möglichkeiten des Dementen. Sie führen verschiedene Betreuungsangebote durch, wie z. B. spazieren gehen, Spiele machen, erzählen, singen etc.
Ihr Einsatzbereich umfasst nicht nur die Einzelbetreuung, sondern es ist auch möglich, dass Sie in einer Betreuungsgruppe tätig sind und mehrere Demenzkranke an einem Nachmittag betreuen. In der Regel betreuen Sie einen dementen Menschen ein- bis zweimal pro Woche und erhalten für Ihre Arbeit eine Entschädigung.

Dozent: Alzheimer Gesellschaft
Fr. 27.09. - 25.10.13, 18.00 - 21.00 Uhr, 3 Abende
Termine: 27.09., 04.10., 11.10.
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S4
Die Teilnahme ist kostenlos; Anmeldung erforderlich!
KO-OP Barmer Ersatzkasse und der Alzheimer-Gesellschaft Stadt und Landkreis Ansbach e. V.

Vermeidung von Aggression und Gewalt in der häuslichen Betreuung von Demenzkranken

T23310

Bei der häuslichen Pflege von Demenzkranken treten oft Konflikte und Krisen auf, die nur schwer zu verstehen und zu lösen sind. Die Ursachen sind unterschiedlich.
In diesem Kurs werden den Teilnehmenden theoretische Kenntnisse und Erklärungsansätze zum Thema vermittelt und Ansätze der Vermeidung vorgestellt. Die eigenen Einstellungen zum Thema werden reflektiert und diskutiert mit dem Ziel, in häuslichen Krisensituationen mit dementen Angehörigen besser umgehen zu können.

Ziele des Seminars:
- Auslöser und Ursachen der Aggression und Gewalt gegenüber Demenzkranken im Alltag
- Einschätzung der eigenen Einstellung und der Gefühle Dementen gegenüber
- Bin ich selbst gewaltfrei? Beurteilung der eigenen Aggressivität
- Analyse von selbst erlebten Situationen
- rechtliche Aspekte
- Möglichkeiten der Verringerung und Handlungsalternativen zur Gewaltprävention
- Wo soll ich ansetzen, was kann ich selbst tun?

Dieses Seminar ist speziell für pflegende Angehörige und ehrenamtliche Helfer in häuslicher Versorgung gedacht. Aber auch Interessierte sind Herzlich willkommen!

Dozentin: Ivanka Perisic
Di. 25.02.14, 17.00 - 20.00 Uhr, 1 Abend
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S1
30.- €, bzw. ermäßigt 26.- €

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) T23400

> NEU

Nach der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) gelingt Kommunikation dann besser, wenn wir unsere Gefühle und Bedürfnisse aufrichtig mitteilen und unsere Bitten konkret formulieren.
Sie erlangen in dieser GfK-Grundausbildung ein tieferes Verständnis dafür, wie die Belange aller Beteiligten wirklich gehört werden können, insbesondere in angespannten Konfliktsituationen. Sie üben gemeinsam mit den anderen Teilnehmern Strategien zu finden, die die Bedürfnisse aller im Blick haben. Sie stärken Ihre Klarheit und Bewusstheit in schwierigen Gesprächssituationen. Darüber hinaus nutzen Sie die GfK als Reflexionsmodell für Ihr eigenes Kommunikationsverhalten und lernen neue Wege der Gesprächsführung.

Zielgruppen:
- Menschen, die an Ihrem Arbeitsplatz die GfK anwenden wollen, z. B. Lehrkräfte, Sozialpädagogen, Teamleiter, Multiplikatoren
- Menschen, die die GfK schon kennen und Ihre Kenntnisse darüber vertiefen wollen, um diese in eigenen Seminaren anleiten zu können
- Eltern, Studierende und Paare, die die GFK lernen möchten, um Konflikte im Alltag bewusster klären zu können
- Menschen, die Freude an dieser einzigartigen Methode haben und einen Beitrag zu einem neuen Miteinander leisten möchten.

Inhalt:
Die Teilnehmer lernen die GfK und deren Aspekte für verschiedene Situationen kennen und üben u. a.:
- die Haltung der GfK
- die Modelle der GfK, z. B. der 4er-Schritt, 4-Ohren-Modell
- Anwendung der GfK in Konfliktsituationen
- Schlüsselunterscheidungen
- das Giraffentanzparkett
- GfK-Prozesse, z. B. Feiern und Bedauern / NEIN sagen und hören
- Umgang mit intensiven Gefühlen wie Wut, Schuld und Scham / Wertschätzung ausdrücken und empfangen
- Arbeit mit inneren Dienern
- Social Change - wie kann gesellschaftlicher Wandel gelingen?
- erste eigene Übungseinheiten vorbereiten und Arbeit an eigenen Situationen

Besondere Voraussetzungen für die Teilnahme gibt es keine. Entscheidend ist das Interesse für das Modell der Gewaltfreien Kommunikation. Diese Grundausbildung wendet sich an Personen, die die GfK als unterstützende Haltung in ihren persönlichen und beruflichen Alltag einbringen und leben wollen. Sie wendet sich weniger an Menschen, die eine Trainerausbildung anstreben.

Stephan Seibert führt seit gut 6 Jahren Seminare und Veranstaltung im Bereich Gewaltfreier Kommunikation durch. Er arbeitet seit 3 Jahren als selbstständiger GfK-Trainer. Eine Referenzliste ist auf www.vhs-crailsheim.de zu finden.

Für dieses Seminar kann auch die Bildungsprämie beantragt werden. Nähere Informationen finden Sie unter www.bildungspraemie.info.

Die Grundausbildung erstreckt sich über fünf verlängerte Wochenenden:

1. Termin: Do. - So. 03. - 06.10.13
Zeitplan: Do. - Sa. jeweils 10.00 - 18.00 Uhr, So. 10.00 - 16.00 Uhr
vhs Crailsheim, Spitalstr. 2a, Raum Konvent im 1. Stock

2. Termin: Fr. - So. 08. - 10.11.13
Zeitplan: Fr. 18.00 - 21.00 Uhr, Sa. 10.00 - 18.00 Uhr, So. 10.00 - 16.00 Uhr
vhs Crailsheim, Spitalstr. 2a, Raum Konvent im 1. Stock

3. Termin: Fr. - So. 13. - 15.12.13
Zeitplan: Fr. 18.00 - 21.00 Uhr, Sa. 10.00 - 18.00 Uhr, So. 10.00 -16.00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Ansbach, Raum S1

4. Termin: Fr. - So. 17. - 19.01.14
Zeitplan: Fr. 18.00 - 21.00 Uhr, Sa. 10.00 - 18.00 Uhr, So. 10.00 -16.00 Uhr
vhs Künzelsau, Hermann-Lenz-Haus, Kirchplatz 9

5. Termin: Do. - So. 13. - 16.02.14
Zeitplan: Do. - Sa. jeweils 10.00 - 18.00 Uhr, So. 10.00 - 16.00 Uhr
vhs Crailsheim, Spitalstr. 2a, Raum Konvent im 1. Stock

Dozent: Stephan Seibert
03.10.13 - 16.02.14, 5 Wochenenden
1050.- €, keine Ermäßigung
Das Skript wird vom Kursleiter zur Verfügung gestellt.
Nähere Informationen bezüglich der Übernachtungsmöglichkeiten in Crailsheim, Künzelsau und Ansbach erhalten Sie in den jeweiligen Geschäftsstellen.
KO-OP vhs Crailsheim und der vhs Künzelsau

KEMPF

Druck.Konzept.Lösung

Ihr kreativer Partner in Sachen Druck.

Drucklösungen ■ Weiterverarbeitung ■ Druckveredelung ■ Buchbinderei

Wir fertigen für Sie

Aufkleber I Aktendeckel I Banderolen I Briefhüllen I Bücher I Diplom- und Bachelorarbeiten I Eintrittskarten I Flyer I Geschäftsausstattung I Jahresberichte I Kunst-/Kalender I Kataloge I Magazine I Mailings I Notizblocks I Plakate I Prospekte I Plots I konfektionierte Produkte I Register

…und viele weitere Produkte

Kempf-Druck GmbH & Co. KG I Bahnhofsplatz 7 - 9 I 91522 Ansbach
Telefon 0981 - 5519 I Telefax 0981 - 12790 I info@kempf-druck.de
www.kempf-druck.de

Angebote aus dem Bereich

Gesellschaft & Leben

Rhetorik- und Kommunikationstraining T31112

für Frauen

Sie empfinden Unbehagen vor bestimmten Gesprächen oder Redesituationen? Sie möchten entspannt und überzeugend auftreten, Gespräche führen und auch reden können? Sie möchten mehr Selbstbewusstsein und Durchsetzungskraft entwickeln? Selbstsicheres Auftreten und Sprechen ist erlernbar und wesentliche Voraussetzung sich Gehör zu verschaffen!
Dieses Seminar vermittelt Ihnen eine Stärkung Ihres weiblichen Selbstbewusstseins. Wir erarbeiten, wie Sie mit Hilfe von kommunikativem Handwerkszeug und zielsicherem Argumentationsaufbau eigene Anliegen und Ideen formulieren und überzeugend äußern können.
Durch zahlreiche praktische Übungen und Feedbackgespräche erhalten Sie die Werkzeuge, die Ihnen zu mehr Sicherheit und Gelassenheit verhelfen, wenn Sie Ihre Standpunkte und Kenntnisse selbstsicher vertreten wollen.

Dozentin: Ingrid Liedtke
Sa. 12.10.13, 9.30 - 17.00 Uhr, 1 Tag
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S2
48.- €, bzw. ermäßigt 41.- €
Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Unfaire Angriffe gekonnt abwehren T31213

Unfaire Attacken, verbale Übergriffe - ständig erlebt man im Alltag und Beruf Situationen, in denen man um eine passende Antwort verlegen ist. Nur um sich später darüber zu ärgern und im Nachhinein über bessere Entgegnungen nachzugrübeln. Nicht selten gibt man sich ausufernden Rachegedanken hin. Hilfreich ist das nicht.
Das führt zu Gegenreaktionen, die eine weitere Kommunikation unmöglich machen.

Ziele und Inhalte:
- Grundlagen erfolgreicher Kommunikation und Argumentation
- zielorientierte Vorbereitung
- die eigene Botschaft auf den Punkt bringen
- subtile Manipulation und Psychotricks erkennen
- die wichtigsten Schlagfertigkeitstechniken.

Dozentin: Tatjana Zimmermann
Sa. 19.10.13, 10.00 - 17.00 Uhr, 1 Tag
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S2
41.- €, bzw. ermäßigt 36.- €
Das Skript ist in der Kursgebühr enthalten.

NEU

Reden - Schweigen - Zuhören

T31214

Eine Einführung in die Grundlagen der Kommunikation und der personenzentrierten Gesprächsführung

Für Berufstätige, die mit Menschen arbeiten, sind kommunikative Kompetenzen eine wichtige Voraussetzung. Auch im privaten Bereich hängt vieles davon ab, wie aufmerksam wir zuhören und wie wir uns verständlich machen können.

Inhalte des Seminars:
- Grundlagen und Grundhaltungen der Gesprächsführung kennenlernen: aktives Zuhören, Wertschätzung, Empathie
- Beratungsgespräche: Was muss ich beachten, damit ein Gespräch hilfreich ist?
- die eigenen kommunikativen Kompetenzen einschätzen lernen
- Missverständnisse und Sackgassen rechtzeitig erkennen und konstruktiv damit umgehen.

Dozentin: Christa Kieser
Sa. 26.10.13, 10.00 - 16.15 Uhr, 1 Tag
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S2
25.- €, bzw. ermäßigt 22.- €
Bitte mitbringen: Schreibmaterial und etwas zu Trinken.

Schlagfertigkeitstraining T31223

Von der Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden

Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein? Dann ist dieses Seminar wie für Sie gemacht. Schlagfertigkeit ist die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden. Sie lernen spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen. Sie werden den aktiven Wortschatz spürbar erweitern, damit Sie auch in Belastungssituationen flüssig und treffend formulieren. Dadurch werden Sie mutiger die passenden Worte zu sagen. Sie lernen, sich zu begeistern und trainieren den selbstbewussten Einsatz der Körpersprache, der Ihnen eine sichere und souveräne Ausstrahlung verleiht. Sie trainieren spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die das Gegenüber verblüffen. Dieses Seminar macht Sie wortgewandt, sicher und selbstbewusst, nicht nur im Umgang mit Einwänden und Angriffen.

Inhalte des Seminars:
- spontan mit Sprache umgehen
- sicher und überzeugend argumentieren
- durch die eigene Körpersprache stark wirken
- eigene Betroffenheit überwinden
- Einwände schlagfertig behandeln
- mit Belastungssituationen umgehen
- Wortschatz erweitern
- mit Widerständen und Kritik konstruktiv umgehen
- eigene Begeisterungsfähigkeit entwickeln.

Dozent: Matthias Dahms
So. 17.11.13, 9.00 - 16.00 Uhr, 1 Tag
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S2
62.- €, bzw. ermäßigt 56.- €
incl. Trainingsbuch zum Kurs.

Optimale Kommunikation und Körpersprache im Beruf: T31231

Faszination Sprache - Menschen für sich gewinnen

Sie optimieren Ihr Kommunikationsverhalten und erhöhen dadurch Ihre positive Wirkung auf Kunden, Mitarbeiter, Kollegen und Vorgesetzte. Sie erreichen höhere Überzeugungskraft und höhere Akzeptanz bei Gesprächen, Präsentationen und Meetings durch den Einsatz der richtigen Sprache und Körpersprache.

Kursinhalte:
- Ihre Visitenkarte: Der erste Eindruck entscheidet - der letzte bleibt!
- Wie wirke ich auf Andere? Der richtige Blickkontakt, überzeugende Gestik, Dynamik der Stimme richtig einsetzen
- mit Hilfe Ihrer Körpersprache selbstsicher und kompetent auftreten
- Sprache und Körpersprache in Einklang bringen, Widersprüche vermeiden
- Abbau von Hemmungen im Gespräch mit Anderen
- Rhetorik: „Dirty-Tricks“ erkennen, schlagfertig kontern
- 5 Regeln der optimalen Kommunikation: wie Sie es schaffen freundlich und sachlich zu bleiben und die Sympathie der Anderen zu gewinnen
- Grundlagen der positiven Gesprächsführung für Beruf und Alltag.

Dozentin: Nadia Reyher
Sa. 07.12.13, 10.00 - 17.00 Uhr, 1 Tag
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S1
46.- €, bzw. ermäßigt 40.- €
Seminarunterlagen können auf Wunsch erworben werden (5.- €).

Smalltalk trainieren T31252

Kontakte sicher und souverän aufbauen

Freundlich und offen auf Menschen zugehen, um aus einem vielversprechenden Beginn mehr werden zu lassen. Viele Menschen möchten geschäftlich oder privat mit Fremden leichter und charmant ins Gespräch kommen. Sie wollen sich gegenseitig näher kennen lernen, eine sympathische Gesprächsatmosphäre aufbauen, Verbindungen knüpfen und Geschäfte anbahnen.
Wir werden Strategien aufzeigen, mit denen Sie aus einem allgemeinen Thema heraus ein interessantes Gespräch beginnen können. Sie werden trainieren, ansprechend von Ihren Fähigkeiten und Leistungen zu erzählen. Und Sie werden kommunikative Verhaltensweisen gezielt einsetzen, damit sich Menschen in Ihrer Gegenwart wohl fühlen, den Kontakt zu Ihnen suchen und ausbauen.

Inhalte des Seminars:
- den Gesprächseinstieg finden
- Kontakte aufbauen und pflegen
- Ihr (Arbeits-) Leben interessant gestalten und darüber reden
- spontan und unterhaltend sein
- offene und versteckte Komplimente machen
- Ihre Leistungen und Fähigkeiten in den Vordergrund stellen
- kreativer werden und phantasievoller formulieren.

Dozent: Matthias Dahms
So. 09.02.14, 9.00 - 16.00 Uhr, 1 Tag
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S2
62.- €, bzw. ermäßigt 56.- €
incl. Trainingsbuch zum Kurs.

Vom aktiven Zuhören zum wirklichen Verstehen T31253

Impulsvortag

Wir lernen in unserem (Berufs-)Leben viele Kommunikationstechniken. Wie steht es jedoch speziell mit dem Zuhören? Und wenn wir tatsächlich zuhören, verstehen wir dann richtig?
Die Inhalte dieses Impuls-Vortrages werden Ihnen die Unterschiede von hören, aktiv zuhören und wirklichem Verstehen nachhaltig aufzeigen.

Dozent: Helmut Heim
Do. 20.02.14, 18.30 - 20.30 Uhr, 1 Abend
Tagungszentrum Onoldia, Nürnberger Straße, Kaspar-Hauser-Saal
5.- €, keine Ermäßigung
Anmeldung erforderlich!

Sprachentwicklung – Sprachentwicklungsstörungen

T31311

Vortrag

Die Sprache an sich ist ein komplexes Gebilde, ihr Erwerb und ihre Anwendung erfordern Meisterleistungen des Gehirns. Wie aber erwerben Kinder Sprache und welche Probleme können dabei auftreten?
In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über den Spracherwerb, seine möglichen Störungen und wie Sie die Sprachentwicklung Ihres Kindes fördern können.

Dozentin: Carola Hecht
Fr. 11.10.13, 18.00 - 19.30 Uhr, 1 Abend
Tagungszentrum Onoldia, Nürnberger Straße, Kaspar-Hauser-Saal
5.- €, keine Ermäßigung
Anmeldung erforderlich!

Bleiben oder gehen?

T32113

Zur (Psycho-) Logik unserer Beziehungen

Wir begeben uns auf Spurensuche nach den Gründen und Abgründen von Beziehungen. Nach dem Klebstoff, der Paare zusammenleimt und dem Schwert, das sie trennt. Nach der Dynamik die Paare zusammenhält, auch wenn die Beziehung alles andere als glücklich ist. Und schließlich danach, warum so viele Paare für Außenstehende ein großes Rätsel sind.

Dozent: Wolfgang Winkel
Mi. 23.10.13, 19.30 - 21.30 Uhr, 1 Abend
Fachoberschule, Pfarrstraße, Raum C 01
10.- €, keine Ermäßigung

Bitte melden Sie sich frühzeitig an!
Nur so können Sie dazu beitragen, dass der von Ihnen gewählte Kurs auch tatsächlich zustande kommt.

Die Volkshochschule muss Kurse, bei denen nur sehr wenige Anmeldungen eingehen, bereits vor dem ersten Abend aus dem Programm nehmen.

Ihr vhs-Team

NEU

Willst du angepasst sein oder glücklich? T32121

Das Thema „angepasst sein“ oder „Anpassung“ findet seinen Ursprung meist in der Kindheit. Wir alle haben nur ein Ziel: Wir möchten gerne geliebt und anerkannt werden. Um dies zu erreichen, nehmen wir oft eine ganz „andere“ Persönlichkeit an, damit wir gesehen werden bzw. anerkannt werden.
Schon im Kindesalter stellen wir fest, dass es uns innerhalb der Familie besser geht, wenn wir „funktionieren“, als wenn wir bleiben wie wir tatsächlich sind. Ebenso auch später, im Freundeskreis oder im Berufsleben. Wir haben Angst vor der Ablehnung anderer Menschen.
Wir werden lieb, freundlich, fleißig und arbeiten uns oft auf, nur damit wir ein Fünkchen Anerkennung bekommen oder endlich einmal gesehen oder gelobt zu werden. Wir können aber aussteigen!
Ziel des Seminars ist die Selbstannahme. Trauen Sie sich auch einmal „Nein“ zu sagen, auf sich selbst zu hören und zu achten.

Dozentin: Isabel Weger
Di. 05.11. u. 12.11.13, 18.00 - 21.00 Uhr, 2 Abende
Tagungszentrum Onoldia, Nürnberger Straße, Kaspar-Hauser-Saal
38.- €, bzw. ermäßigt 33.- €
Bitte mitbringen: Schreibzeug und eine Flasche Mineralwasser.

Selbstmanagement und Positives Denken T32123

So verwandeln Sie Konflikte in Chancen

Von Mensch zu Mensch:
Albert Einstein hat einmal die Erkenntnis formuliert: „Konflikte lassen sich nur mit einer Denkweise lösen, die sich von der Denkweise, welche den Konflikt ausgelöst hat, unterscheidet."
Der Konfliktpartner, welcher die größere Flexibilität besitzt, kontrolliert das Geschehen.
Wir lernen in diesem Seminar diese Flexibilität zu erreichen und die Art unseres Denkens und Handelns zu erweitern. Möglichkeiten und Grenzen des positiven Denkens werden beleuchtet und auf der Basis der neueren Gehirnforschung hinterfragt.

Aus dem Inhalt:
- Grundlagen der Kommunikation - wie Konflikte entstehen und wie sie gelöst werden könn(t)en
- mit der Wunderfrage neue Lösungen finden
- Selbstbild und Fremdbild - logische Ebenen
- positives/negatives Denken - sind Gedanken wirklich Kräfte?
- die Welt - alles eine Frage der Einstellung?
- neueste Erkenntnisse der Gehirnforschung und andere Gesetzmäßigkeiten.

Das erwartet Sie:
- Sie werden mit Hilfe neuer Blickwinkel sich selbst und andere besser verstehen lernen.
- Sie werden erstaunlich neue Blickwinkel kennen lernen.
- Sie werden lernen besser hinzuhören und dabei mehr wahrzunehmen.
- Sie werden mit sich selbst und anderen neue, unglaubliche Erfahrungen machen.
- Sie werden mit Frustrationen und Konflikten anders umgehen.
- Sie lernen sich lustvoll zu „entärgern".

Willkommen alle Besserwisser und Skeptiker und vor allem, alle Freunde guter zwischenmenschlicher Beziehungen!

Dozent: Bernd Görmer
Mi. 13.11. u. 20.11.13, 18.00 - 21.00 Uhr, 2 Abende
Tagungszentrum Onoldia, Nürnberger Straße, Kaspar-Hauser-Saal
38.- €, bzw. ermäßigt 33.- €
Bitte mitbringen: Schreibzeug und eine Flasche Mineralwasser.

Kommunikation mit NLP

T32145

Wie Worte unsere Beziehungen beeinflussen

Ja – Mensch, so müsste man reden können! Wer hat sich das nicht schon mal gedacht?
Redegewandtheit, Schlagfertigkeit und Überzeugungskraft fallen nicht vom Himmel, aber jeder kann bei sich mehr davon entdecken als er/sie glaubt. Erlernen Sie die zauberhafte Wirkung der fünf Wörter, die die Welt verändern! Und noch eine Hand voll wirkungsvoller Tipps für die tägliche Konversation beruflich und privat.
Aha, so funktioniert eine einfache und überzeugende Gesprächsführung, die zu mir passt!

Viele von uns wollen oder müssen täglich irgendjemanden von irgendetwas überzeugen. Oft fragen wir uns dann, wie mache ich das richtig? Wie kann ich mein Gegenüber (Partner, Kinder, Kunden, Patienten, Klienten, Chef, Kollegen, usw.) wirkungsvoll überzeugen?

- Der gute Draht, oder wie baue ich Vertrauen auf?
- Wie erkenne ich, ob der andere „Nein" denkt?
- Wie gehe ich selbstbewusst mit vermeintlich unsympathischen Menschen um?
- Wie lobe und kritisiere ich so, dass der Partner Lust bekommt sich zu verändern?
- Fünf Wörter die die Welt verändern (das ABS der Kommunikation oder die Anti-Blockier-Sprache).

Auf der Basis des Neuro-Linguistischen Programmierens (NLP) erhalten Sie wirkungsvolle Tipps für den Alltag die Sie, auf der Basis Ihrer eigenen Ethik, sofort anwenden können.

Dozent: Bernd Görmer
Mi. 29.01. u. 05.02.14, 18.00 - 21.00 Uhr, 2 Abende
Tagungszentrum Onoldia, Nürnberger Straße, Kaspar-Hauser-Saal
38.- €, bzw. ermäßigt 33.- €
Bitte mitbringen: Schreibzeug und eine Flasche Mineralwasser.

Ich im Glück

T32151

NEU

Schnupper-Workshop zur Positiven Psychologie und Glücksforschung

An diesem Nachmittag werden wir uns dem nähern was uns glücklich macht. Sie werden erfahren was Positive Psychologie und Glücksforschung dazu zu sagen haben.
In praktischen Übungen dürfen Sie erfahren was hinter der Theorie steckt und ausprobieren was davon Sie glücklicher machen kann.

Dozentin: Pauline Ullrich
Sa. 01.02.14, 14.00 - 18.00 Uhr, 1 Nachmittag
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S2
27.- €, bzw. ermäßigt 24.- €
Bitte bringen Sie etwas zu trinken mit und tragen Sie bequeme Kleidung in der Sie sich wohl fühlen.

Persönlichkeit entwickeln – Selbstbewusstsein stärken

T32152

Wie oft ärgern wir uns über uns selbst, weil wir uns in einer etwas unangenehmen Situation wieder in die Ecke treiben ließen? Warum reagieren wir meist und agieren nicht? Ist es möglich „Herr bzw. Frau der Lage“ zu sein? Durch gezielte Übungen wie Analysieren und Entwickeln der Körpersprache, bewusstes Einsetzen von Stimme, Umgangsformentraining sowie Außen- und Innenwahrnehmung, begeben wir uns auf den spannenden Weg zur eigenen Persönlichkeit!

Dozentin: Marie-Luise Bodechtel
Di. u. Mi. 11. u. 12.02.14, 19.30 - 22.00 Uhr, 2 Abende
Alive Farbe-Stil-Image, Nürnberger Str. 9
24.- €, bzw. ermäßigt 21.- €
Für Workshopunterlagen und Getränke werden 8.- € erhoben.
Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Sicher und schlagfertig reagieren T32153

Schlagfertigkeit lässt uns auf Angriffe und Kritik so reagieren, dass die persönliche Souveränität gewahrt bleibt. Dabei geht es darum sich nicht provozieren zu lassen und sich nicht zu rechtfertigen, sondern mit verschiedenen Techniken situationsangepasst zu kontern.
Zunächst erarbeiten wir wie Kommunikation abläuft und entscheiden, was die beste Reaktion auf den konkreten Angriff ist. Diese kann aus Rückfragen bestehen, aus einer ironischen oder humorvollen Umdeutung, einer vorteilhaften Nutzung der Sprache oder in dem man einige Aspekte annimmt und andere von sich weist.

Dozent: Peter Frank
So. 16.02.14, 9.00 - 17.00 Uhr, 1 Tag
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S2
58.- €, bzw. ermäßigt 50.- €

Kreativitätstechniken für Beruf und Alltag T32325

Kreativität ist die schöpferische Fähigkeit, die man benötigt um neue Wege zu beschreiten und neue Lösungen oder Ideen zu finden. Und sie ist eine Fähigkeit, die zu trainieren möglich ist und sich lohnt.
Einen anderen Standpunkt einnehmen, intuitiv sein, dem Zufall Raum geben, quer denken - all das führt zu kreativem Denken und Tun. Dies ist hilfreich in Beruf und Alltag und macht nebenbei auch noch Spaß.
An diesem Nachmittag werden wir unterschiedlichste Kreativitätstechniken praktisch ausprobieren, mit deren Hilfe man festgefahrene Denkmuster durchbrechen und so zu ganz neuen Lösungswegen gelangen kann. Denn eine gute Idee zu haben ist oft leichter als man denkt.

Dozentin: Pauline Ullrich
Sa. 23.11.13, 14.00 - 18.00 Uhr, 1 Nachmittag
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S2
25.- €, bzw. ermäßigt 22.- €

Business-Knigge: mehr Erfolg im Beruf T32412

Perfekte Umgangsformen machen Sie noch erfolgreicher:

- Der erste Eindruck ist entscheidend:
  Warum der erste Eindruck so wichtig ist
  Faktoren, die den ersten Eindruck bestimmen
  Wie Sie im Vorstellungsgespräch glänzen

- Begrüßung und Anrede:
  Wer grüßt wen zuerst?
  Der Händedruck
  Sich vorstellen und die richtige Anrede
  Siezen oder Duzen?

- Aktuelle Umgangsformen im Geschäftsleben:
  Allgemeine Verhaltensregeln
  Selbstsichere Körper- und Sitzhaltung im Vorstellungsgespräch

- Im Ausland unterwegs
  Distanzen und allgemeine Do`s and Don`ts

- Small Talk im Beruf
  Small Talk mit dem Chef, mit Kollegen
  Small Talk beim Vorstellungsgespräch
  Vorsicht Tabuthemen!
  Small Talk im Ausland

- Business Dresscode
  Warum das richtige Business-Outfit die Karriere fördert?

- Stilvolle Kommunikation mit Kunden
  Email und Handy Knigge
  Korrekt telefonieren

- Geschäftsessen

- Benimmfallen.

Dozentin: Nadia Reyher
Sa. 12.10.13, 10.00 - 17.00 Uhr, 1 Tag
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S1
46.- €, bzw. ermäßigt 40.- €
Seminarunterlagen können auf Wunsch erworben werden (5.- €).

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter erfolgreich führen T32513

Führungskräfte brauchen ein hohes Maß an sozialer und kommunikativer Kompetenz, um die Potentiale ihrer Mitarbeiter zu nutzen.
Dieses Seminar vermittelt Ihnen, wie Sie sich verhalten müssen, um das von Ihren Mitarbeitern zu bekommen, was Sie von ihnen wollen. Wir werden uns deshalb mit Kommunikation und Sprache, Motivation, Verhandlungen und Kritik beschäftigen.

Dozent: Peter Frank
So. 20.10.13, 9.00 - 17.00 Uhr, 1 Tag
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S2
58.- €, bzw. ermäßigt 50.- €

Gedächtnis- und Konzentrationstraining T33313

Leichter lernen und behalten

Dieses Seminar wendet sich an alle, die ihre Lern- und Gedächtnisleistung schnell, effektiv und ohne aufwendige Mittel verbessern wollen und alle, die mal wieder richtig über sich selbst staunen möchten. Unglaublich, was unser Gehirn zu leisten vermag, wenn wir es gehirngerecht benutzen - denn gehirngerechtes Denken hat Folgen: Es macht fröhlicher, stärkt Mut und Selbstvertrauen, bringt mehr Selbstsicherheit, steigert die Phantasie. Das wird auch bei Ihnen beträchtliche Auswirkungen haben! Dieses Training basiert auf den neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung, des Mentaltrainings, des NLP und der Kinesiologie. Sie erfahren alles, was Sie über Merken und Vergessen wissen sollten.

Sie steigern in kürzester Zeit Ihre
- Konzentrationsfähigkeit
- Merkfähigkeit
- Zahlengedächtnis
- Namensgedächtnis
- Selbstbewusstsein.

Damit sind Sie in der Lage, Ihre unbewussten Fähigkeiten sofort zu nutzen. Lassen Sie sich überraschen!

Dozent: Bernd Görmer
Mi. 16.10. u. 23.10.13, 18.00 - 21.00 Uhr, 2 Abende
Tagungszentrum Onoldia, Nürnberger Straße, Kaspar-Hauser-Saal
38.- €, bzw. ermäßigt 33.- €
Bitte mitbringen: Schreibmaterial und eine Flasche Mineralwasser.

Stressfreies Lernen T33315

ab 14 Jahren

„Auf die morgige Prüfung sollte ich mich noch vorbereiten und die Hausaufgaben sind immer noch nicht fertig...! Der Blockbuster startet in Kürze und dann war da ja noch irgendetwas mit Schlaf..."
Zeit ist knapp. Vor allem bei Schülern und Studenten. Aber diese Zeit muss nicht stressbeladen sein!
In diesem Vortrag werden 33 erprobte Strategien vermittelt, die das Lernen und Arbeiten in Schule oder Studium effektiv und stressfrei gestalten. Die Strategien beinhalten neben der Zeiteinteilung und Steigerung der Konzentration, den Kampf gegen die Vergesslichkeit oder die Erarbeitung von Referaten, das Überwinden von Müdigkeit und Lustlosigkeit.

Dozent: Alexander Kufner
Di. 29.10.13, 14.00 - 18.00 Uhr, 1 Nachmittag
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S1
16.- €, bzw. ermäßigt 14.- €

Bildung auf Bestellung

Wir bieten Ihnen:

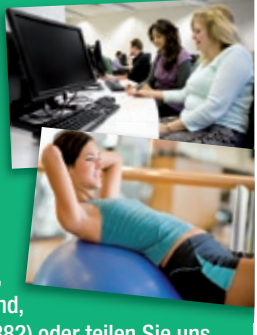
- **maßgeschneiderte Konzepte für Ihren individuellen Fortbildungsbedarf**
- **intensives Lernen in Gruppen oder Einzeltraining mit qualifizierten Lehrkräften**
- **eine angemessene Preisgestaltung**
- **modern ausgestattete Unterrichtsräume oder Unterricht in Ihrem Hause.**

Bei uns bestimmen Sie, was und wann Sie lernen.

Wir sind flexibel: die Schulungsinhalte und das -tempo stimmen wir auf Ihre Bedürfnisse, die Ihres Unternehmens, Ihrer Institution oder Ihres Vereins ab. Sie sagen uns, was Sie sich vorstellen und wir erarbeiten das richtige Konzept für Sie!

Mögliche Inhalte können sein:

- Medizinisches Englisch für Praxen und Kliniken
- Business English oder andere Sprachen
- interkulturelles Know-how
- Microsoft Office, Windows 7
- Rhetorik oder Körpersprache im Beruf
- Rückenschule, Aqua-Fitness
- u. v. m.



Wenn Sie an einem maßgeschneiderten, kostengünstigen Angebot interessiert sind, rufen Sie uns einfach an (Tel. 0981/ 51 382) oder teilen Sie uns Ihre Wünsche schriftlich mit (vhs@ansbach.de).

STADT ANSBACH
VOLKSHOCHSCHULE

Einführung in die Grundlagen der Kinesiologie T33331

NEU

Kinesiologie ist die Lehre von der Bewegung. Sie befasst sich mit dem Energiegleichgewicht unseres Körpers und dem Zusammenspiel von Denken, Fühlen und Handeln. Ziel des Kurses ist es, einen fundierten Einblick in Ziel und Methode der kinesiologischen Denk- und Arbeitsweise zu vermitteln. Wir machen Erfahrungen mit dem Muskeltest, dem körpereigenen Feedback-System und erlernen verschiedene Techniken aus den unterschiedlichen Bereichen der angewandten Kinesiologie. Wir lernen die wohltuende Wirkung der Stimulierung einiger Akupressurpunkte kennen und wie uns diese helfen Stress- und Spannungszustände wirkungsvoll zu verändern. Mit Hilfe des Muskeltests lernen wir lernen durch erleben.
Kennen Sie den Muskeltest? Wenn nicht, dann werden Sie in diesem Kurs einige neue, sehr überraschende und beeindruckende Erfahrungen machen.

Anwendungsbeispiele für den Alltag:
- Lern- und Denkblockaden lösen
- emotionalen Stress in den Griff bekommen
- Hand-, Augen-, Ohrenkoordination verbessern
- Gehirnintegrationsübungen wirkungsvoll einsetzen
- Denken, Fühlen und Handeln in Einklang bringen.

Dozent: Bernd Görmer
Mo. 02. u. 09.12.13, 18.00 - 21.00 Uhr, 2 Abende
Tagungszentrum Onoldia, Nürnberger Straße, Kaspar-Hauser-Saal
38.- €, bzw. ermäßigt 33.- €
Bitte mitbringen: Schreibmaterial und eine Flasche Mineralwasser.

Rechnen kann Spaß machen! T33351

NEU

So unterstützen Sie die Rechenfähigkeit Ihres Kindes

Rechnen ist für viele Kinder sehr abstrakt. Unsere Welt ist aber voller Mathematik - egal wo wir hinsehen: Zahlen, Formen, Geld, Zeit, etc.
An diesem Abend entdecken wir gemeinsam Möglichkeiten, die der Unterstützung der mathematischen Fähigkeiten Ihres Kindes dienen. Lernen Sie Spiele, spielerische Elemente und Bewegungsübungen kennen, um die Rechenfähigkeit Ihres Kindes zu entwickeln und zu fördern.

Dozentin: Sigrid Hülsmann
Mo. 10.02.14, 19.30 - 22.00 Uhr, 1 Abend
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S2
5.- €, keine Ermäßigung
Anmeldung erforderlich!

> NEU

Wirtschaften will gelernt sein! T34113

Professionelles Geld-Management

In unserem Informationszeitalter gibt es eine Flut an finanziellen Informationen. Der Nachteil jedoch ist, dass es einen Mangel an finanzieller Bildung gibt. Was Geld und Finanzen anbelangt, so sind Millionen von Menschen ohne finanzielle Bildung. Wenn die Schulglocke klingelt und die Schule oder das Studium zu Ende ist, finden die Arbeitnehmer einen Arbeitsplatz und überlassen ihr Geld dem Staat, den Bankern und der Wall Street.
Aber es gibt eine gute Nachricht!
Lernen Sie die einfachste und effektivste Methode Ihr Geld zu managen und Strategien, es zu vermehren und zu behalten. (Es werden keine konkreten Finanzprodukte angeboten, die Informationen sind alle unabhängig und neutral). Finanzwissen ist die Währung wahren Wohlstands!

Inhalte des Seminars:
- Erkennen Sie Ihr aktuelles finanzielles Verhalten.
- Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre eigene finanzielle Situation.
- Lernen Sie, wie Sie Ihren Umgang mit Geld optimieren oder verändern können.
- Lernen Sie, woran Sie erkennen, welche Investition Sie wirklich reicher oder ärmer macht.
- Lernen Sie den Unterschied zwischen Kapitalzuwachs und Cashflow kennen und warum Cashflow langfristig viel mehr bringt.
- Erfahren Sie, was passives Einkommen ist und wie Sie es generieren können.
- Entdecken Sie Ihre Strategien, die Sie zum finanziellen Wohlstand bringen.
- Erweitern Sie Ihre Wahrnehmung und erkennen Sie so mehr Gelegenheiten, mit denen Sie sich ein passives Einkommen aufbauen können.

Dieses Seminar richtet sich an alle Auszubildenden, Angestellten, Selbständigen sowie Freiberufler aller Branchen.

Dozent: Franz Mairhofer
Sa. 19.10.13, 14.00 - 17.00 Uhr, 1 Nachmittag
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S1
32.- €, bzw. ermäßigt 24.- €
Das Skript ist bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

NEU

Der große Immo-Check

T34115

Immobilien leichter verkaufen – Verluste vermeiden

Wer heute ein Auto gut verkaufen möchte, poliert es auf. Bei einer Immobilie, wo es um wesentlich mehr Geld geht, wird ein ordentliches Verkaufsoutfit oft sträflich vernachlässigt.
Auch beim Verkauf einer Immobilie gibt es keine zweite Chance für einen ersten Eindruck. Gerade während der ersten Besichtigung entscheidet der Interessent, ob er womöglich größere Preisnachlässe verhandelt und den Kaufpreis drastisch reduziert.
Häufig verlieren Verkäufer viel Geld, wenn das Erscheinungsbild der angebotenen Immobilie nicht passt. Dabei geht es nicht um das Vertuschen von Mängeln. Das wäre strafbar. Auch Gerüche und Licht spielen eine entscheidende Rolle. Die Kaufinteressenten sind sehr kritisch.
Eignen Sie sich diesen Wissensvorsprung an!
Der Dozent ist Immobilien- & Bau- Experte und Sie bekommen hier wertvolle Tipps aus der täglichen Praxis.

Dozent: Patrik Walter
Do. 24.10.13, 19.00 - 20.30 Uhr, 1 Abend
Fachoberschule, Pfarrstraße, Raum C 01
12.- €, bzw. ermäßigt 9.- €
Anmeldung erforderlich!

NEU

Haus oder Wohnung – Kauf oder Miete – Stadt oder Land

T34132

Der Kauf oder Bau einer Wohnimmobilie muss angesichts der komplexen rechtlichen, technischen und wirtschaftlichen Gegebenheiten und der langfristigen finanziellen Auswirkungen sorgfältig durchdacht und vorbereitet werden.
Dabei sind auch relevante Faktoren wie die Entwicklung der Kauf-, Miet- und Energiepreise, die demographische Entwicklung, die Veränderungen der innerstädtischen Lagen und der Trend „zurück in die Stadt" zu beachten.
Das Seminar gibt fundierte Einblicke in diese Zusammenhänge und trägt damit zur richtigen Entscheidung über eine langfristig sichere und bezahlbare Wohnform bei.
Behandelt werden insbesondere eine Analyse der Wohnungsmärkte und der wohnungswirtschaftlichen Eckdaten in Deutschland, die Alternative Haus oder Wohnung, die Alternative Kauf (Wohnen im eigenen Heim, Unterschiede Häuser/Eigentumswohnungen, Unterschiede Neu- und Gebrauchtobjekte, Regeln des Kaufs, Verkehrswertermittlung von Kaufobjekten, Bauvorbereitung und -erstellung, Finanzierung von Kaufobjekten und Fazit zum Kauf), die Alternative Miete, die Alternativen Stadt oder Land, das Marktgeschehen/die Marktpreise für Wohnimmobilien in Nürnberg, Fürth, Erlangen und Ansbach und die Immobiliensuche/-findung.
Das Seminar richtet sich an Privatpersonen, die sich vor der Entscheidung zum Kauf einer Immobilie über die wesentlichen langfristigen Einflussfaktoren auf den Wohnnutzen und die Wertentwicklung informieren wollen. Darüber hinaus auch an Makler und Verwalter in der Immobilienwirtschaft, die mit dem Verkauf/der Vermietung und der Verwaltung von Immobilien beruflich befasst sind.

Dozent: Friedemann Distler
Do. 12.12.13, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 Abend
Tagungszentrum Onoldia, Nürnberger Straße, Kaspar-Hauser-Saal
15.- €, bzw. ermäßigt 11.- €
Anmeldung erforderlich!

Wasseradern, Erdstrahlen & Co

T35113

Störzonen aus der Tiefe mit Wirkung auf die Lebewesen der Oberfläche!?

Rutengänger - sind das Spinner oder Könner? Was finden sie eigentlich, wie geht das überhaupt? Haben die angeblichen Strahlungsfelder eigentlich eine Wirkung auf Menschen und Tiere, wenn ja, welche? Was kann man gegebenenfalls dagegen tun? Was sagt die Wissenschaft dazu?
Im Vortrag werden nach Möglichkeit alle Fragen zum Thema beantwortet. Jeder Teilnehmer kann verschiedene Wünschelruten auch selbst ausprobieren und sich einen eigenen Eindruck verschaffen.

Dozent: Uwe Dippold
Do. 17.10.13, 19.30 - 21.30 Uhr, 1 Abend
Fachoberschule, Pfarrstraße, Raum C 01
5.- €, keine Ermäßigung
Anmeldung erforderlich!

Ablauf einer gut geplanten Haussanierung

T35122

Von der Planung bis zur Umsetzung

Mit diesem Vortrag soll Gebäudebesitzern in leicht verständlicher Form die richtige Vorgehensweise bei einer geplanten Sanierung vermittelt werden. An einem Praxisbeispiel wird der Ablauf von der Planung bis zur Umsetzung beschrieben.

Zusätzlich wird auf folgende Punkte eingegangen:
- Förderberatung und qualifizierte Baubegleitung
- Umsetzung von energiesparenden Maßnahmen
- Sanierung zum Kfw-Effizienzhaus oder Kfw-Einzelmaßnahmen.

Dozent: Boris Jungbauer
Do. 14.11.13, 19.00 - 20.30 Uhr, 1 Abend
Tagungszentrum Onoldia, Nürnberger Straße, Kaspar-Hauser-Saal
5.- €, keine Ermäßigung
Anmeldung erforderlich!

NEU

Schimmelpilze im Haus oder in der Wohnung T35124

Informationen für Mieter, Vermieter und Eigentümer

Schimmel in Innenräumen ist heutzutage fast normal, aber trotzdem ein hygienischer Mangel! Schimmel in Wohnräumen bewirkt oft eine gefährliche Belastung der Atemluft mit massiven Folgen für die Gesundheit der Bewohner! Der Vortrag geht auf alle Ursachen für ein Schimmelwachstum an Wänden von Kellern, Schlafzimmern und anderswo ein:

- Liegt die Ursache für den Schimmelbefall am falschen Lüften, am falschen Heizen, an der Wärmedämmung oder an feuchten Mauern oder ganz wo anders?
- Wieso wächst Schimmel und wie kann man das dauerhaft vermeiden?
- Wo kommt das notwendige Wasser für das Wachstum überhaupt her?
- Welche Krankheiten werden durch Schimmel verursacht und warum?
- Wie kann und muss man Schimmelbefall sachgerecht sanieren?

Wohnungseigentümer und auch Mieter sollen über die Ursachen für Schimmel, die Gesundheitsrisiken, ihre Rechte und Pflichten in diesem Zusammenhang Bescheid wissen. All diese Bereiche werden thematisiert und Fallbeispiele werden besprochen.

Dozent: Uwe Dippold
Do. 21.11.13, 19.30 - 21.30 Uhr, 1 Abend
Fachoberschule, Pfarrstraße, Raum C 01
5.- €, keine Ermäßigung
Anmeldung erforderlich!

Winterwanderung mit Christbaumschlagen

Mit dem Förster durch den Winterwald

Bei dieser Wanderung können Sie sich selbst Ihren Christbaum aussuchen und schlagen. Darüber hinaus bietet dieser Kurs viele Informationen zum Thema Lebensraum Wald & Winter:

- Überlebensstrategien von Tier und Pflanzen
- Bestimmung von Baum- und Straucharten im Winter
- Tierspuren erkennen und bestimmen
- Waldwirtschaft
- Christbaumfällung.

Dozent: Horst Renner
Treffpunkt: Parkplatz Waldfriedhof, Stadtwald am Zeilberg
Kosten für den Christbaum (Fichte) müssen vor Ort bezahlt werden (je nach Größe ca. 7,50 €/lfm.).
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Handsägen, Handschuhe, Schnüre, Netze oder alte Decken für den Heim-Transport des Baumes.

Fr. 13.12.13, 13.30 - 16.00 Uhr, 1 Nachmittag T35231
8.- €, bzw. ermäßigt 6.- €

Mi. 18.12.13, 13.30 - 16.00 Uhr, 1 Nachmittag T35232
8.- €, bzw. ermäßigt 6.- €

Einführung in die Gesteinskunde T35300

Durch verschiedene Gesteinshandstücke, die als Anschauungsmaterial dienen und den Einsatz von Lupe und Mikroskop, lernen Sie die Vielfalt der Gesteine und deren Entstehung kennen. Außerdem lernen Sie auch diese zu bestimmen.

Inhalt:
- gesteinsbildende Minerale
- Sedimentite (Ablagerungsgesteine)
- Vulkanite (vulkanische Gesteine)
- Plutonite (magmatische Tiefengesteine)
- Metamorphite (Umwandlungsgesteine).

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Dozenten: Dr. Ludwig Fugmann, Peter Klemenz
Mi. 06.11. - 04.12.13, 18.30 - 20.00 Uhr, 5 Abende
Fachoberschule, Pfarrstraße, Raum C 01
18.- €, keine Ermäßigung
Die Teilnahme ist für Schüler und Studenten kostenlos.
Anmeldung erforderlich!
KO-OP Naturwissenschaftlicher Verein

Tag des Geotops: Zu Fuß durch das Jura-Meer T35301

Exkursion

Eine Wanderung entlang des Geologischen Lehrpfades auf den Hesselberg. Die Wegstrecke beträgt etwa 6 km, bei einem Höhenunterschied von ca. 200 m.

Dozenten: Peter Klemenz, Dr. Ludwig Fugmann
So. 15.09.13, 13.30 - 16.30 Uhr, 1 Nachmittag
Treffpunkt: Parkplatz am „Geologischen Pfad“ bei Wittelshofen
5.- €, keine Ermäßigung
Anmeldung erforderlich!
KO-OP Naturwissenschaftlicher Verein

Glanzlichter der Archäologie in Mittelfranken unter Berücksichtigung der klimatischen Entwicklung seit der letzten Eiszeit

Eine Vortragsreihe des Naturwissenschaftlichen Vereins Ansbach

Neu entdeckte Siedlungen der ältesten Bauern in Mittelfranken T35310

Wallmersbach und Dittenheim

Einwanderer der frühneolithischen Kultur mit Linearbandkeramik ließen sich kurz nach 5.500 v. Chr. erstmals auf bayerischem Boden nieder. Die Bevorzugung klimatischer Gunsträume führte dazu, dass vor allem die fruchtbaren Lößflächen entlang der größeren Flüsse Donau, Main und Isar besiedelt wurden. Nach derzeitigem Forschungsstand lag die erste Siedlungskammer der ältesten Linearbandkeramik des Freistaates in Mainfranken, die frühesten C14-Daten stammen aus Schwanfeld (Lkr. Schweinfurt). Pioniersiedlungen der ältesten Linearbandkeramiker wurden auch in den Gemarkungen der mittelfränkischen Orte Wallmersbach und Dittenheim ausgegraben. Bei den Grabungen in Wallmersbach wurde auch der bislang einzige Friedhof aus dieser frühen Siedlungsphase in Süddeutschland entdeckt.
Der Vortrag soll auch beleuchten, welch dramatischen Einschnitt in der Menschheitsgeschichte die Abkehr von der über Jahrhunderttausende gewohnten wildbeuterischen Lebensweise darstellte und welche Folgen bereits die erste bäuerliche Tätigkeit für die Umwelt hatte.

Dozent: Martin Nadler
Do. 10.10.13, 19.30 - 21.00 Uhr, 1 Abend
Kulturzentrum am Karlsplatz, Angletsaal
ohne Anmeldung, ohne Entgelt.
KO-OP Naturwissenschaftlicher Verein

Klima, Wetter, Menschheitsentwicklung: von der Eiszeit in das 21. Jahrhundert

T35311

Die Klimaentwicklung in Mitteleuropa wird für die gesamten letzten 50.000 Jahre aus den Sedimenten der Maare der Eifel rekonstruiert. Die Vegetationsentwicklung über diesen Zeitraum vom Beginn der letzten Eiszeit bis heute zeigt sich in den Sedimenten durch Pollen und pflanzliche Reste. Die frühen Menschen waren mit ihren Jagdtechniken insbesondere von der Vegetationsbedeckung abhängig, denn die bestimmt das Jagdwild. Treibende Kraft der Klimaentwicklung in dieser Zeit war der Wärmetransport vom Atlantischen Golfstrom und die Nähe der kontinentalen Inlandgletscher.
Seit etwa 5.600 Jahren vor heute finden sich in den Sedimenten Getreidepollen, d. h. der Ackerbau beginnt in der Region. Die Besiedlung wird in der Bronzezeit dichter, aber einzelne Extremwetterereignisse, z. B. nach großen Vulkanausbrüchen oder zu Zeiten schwacher Sonnenaktivität, stellen echte Bedrohungen für die bäuerlichen Kulturen dar.
Das 20. Jahrhundert war im Vergleich zu allen diesen natürlichen Klimaextremen und Wetterereignissen sehr gemäßigt und ausgeglichen. Mit der Wende zum 21. Jahrhundert zeichnet sich dann aber wieder eine Häufung von Extremereignissen ab. Die Ursachen der Klimaanomalien waren in der Vergangenheit andere als heute, die Auswirkungen auf die Menschen aber sehr viel direkter. Klima und Wetter waren eine echte Bedrohung und werden es auch im 21. Jahrhundert sein.

Dozent: Prof. Dr. Frank Sirocko
Do. 07.11.13, 19.00 - 20.30 Uhr, 1 Abend
Theresien-Gymnasium Ansbach, Schreibmüllerstr. 11
ohne Anmeldung, ohne Entgelt.
KO-OP Naturwissenschaftlicher Verein

> Zwei Pfeile im Rücken T35312

Ein Skelettfund der Michelsberger Kultur in Burgbernheim

Im April 2012 wurden im Gewerbegebiet von Burgbernheim bei der Ausgrabung die Überreste eines menschlichen Skeletts entdeckt. Bei den weiteren Untersuchungen fand man zwei Silexpfeilspitzen in unmittelbarer Nähe der Wirbelsäule. Weiterhin stellte man fest, dass es sich um keine Bestattung sondern um einen wohl am Ort seines gewaltsamen Todes liegen gelassenen Menschen handelt. Da sich bei den Skelettresten keine archäologisch genauer datierbaren Funde entdecken ließen, wurde das Alter mit Hilfe der C14-Datierung ermittelt. Das Ergebnis von rund 3.700 v. Chr. fällt in die Zeit der Michelsberger Kultur, die von 4.200 - 3.500 v. Chr. bestand. Ihr Verbreitungsgebiet erstreckte sich während der jüngeren Steinzeit großflächig vom Pariser Becken bis Niedersachsen und Bayern. Die Michelsberger Kultur zeichnet sich durch mit Wällen und Gräben befestigte Siedlungen und dem Fehlen von Friedhöfen aus. Die bisher aufgefundenen menschlichen Überreste stammen hauptsächlich aus Gräben und Gruben der Niederlassungen. Der Fund eines mit Silexpfeilspitzen erschossenen Menschen, der ohne Zusammenhang mit einem Grab oder einer Siedlung aufgefunden wurde, ist nicht nur für die Michelsberger Kultur sondern für die gesamte Steinzeit als außergewöhnlich zu betrachten. Der Vortrag soll einen Überblick über den Fund, die Fundumstände und die Michelsberger Kultur in der weiteren Umgebung von Burgbernheim geben.

Dozentin: Rita Beigel
Fr. 06.12.13, 19.30 - 21.00 Uhr, 1 Abend
Kulturzentrum am Karlsplatz, Angletsaal
ohne Anmeldung, ohne Entgelt.
KO-OP Naturwissenschaftlicher Verein

Die bronzezeitliche Höhensiedlung auf dem Bullenheimer Berg T35313

Der Vortrag ist der befestigten bronzezeitlichen Höhensiedlung auf dem Bullenheimer Berg (Ufr./Mfr.) gewidmet, die unweit des Maindreiecks und am Rande des Steigerwalds in einem geographischen Gunstraum liegt. Nach spektakulären Schatzgräberfunden wurden in den 1980er Jahren erstmals systematische und vielbeachtete Ausgrabungen an den umfangreichen Wallanlagen durchgeführt. Nach einer etwa 20-jährigen Pause finden seit 2010 von der Universität Würzburg aus neue archäologische Prospektionen und Ausgrabungen auf dem Bullenheimer Berg statt. Die Anwendung moderner Erkundungstechniken in Kombination mit einer verfeinerten Ausgrabungsmethodik und archäometrischen Materialuntersuchungen haben bemerkenswerte neue Resultate zu der bronzezeitlichen Besiedlung des Bergplateaus erbracht. Schwerpunkte des Vortrags sind die Methoden und Ergebnisse der aktuellen archäologischen Feldforschungen auf dem Bullenheimer Berg.

Dozent: Prof. Dr. Frank Falkenstein
Fr. 17.01.14, 19.30 - 21.00 Uhr, 1 Abend
Kulturzentrum am Karlsplatz, Angletsaal
ohne Anmeldung, ohne Entgelt.
KO-OP Naturwissenschaftlicher Verein

Der Limes, eine antike Staatsgrenze T35314

Der Obergermanisch-Raetische Limes (deutscher Landlimes zwischen Rhein und Donau) besitzt seit Juli 2005 Welterbestatus. Seine Bauphasen, seine Struktur, seine Funktion und seine zeitliche Erstreckung (2./Mitte 3. Jh. n. Chr.) sollen am Beispiel des mittelfränkischen Limesabschnitts ausführlich dargestellt werden. Da der Limes das größte, lineare Bodendenkmal Deutschlands/Europas darstellt, wird auch dieser Aspekt im Zentrum der Ausführungen stehen.

Dozent: Edgar Weinlich
Fr. 14.02.14, 19.30 - 21.00 Uhr, 1 Abend
Kulturzentrum am Karlsplatz, Angletsaal
ohne Anmeldung, ohne Entgelt.
KO-OP Naturwissenschaftlicher Verein

Die Fossa Carolina und die Überwindung der Europäischen Hauptwasserscheide

T35315

Bei der Ortschaft Graben haben sich die eindrucksvollen Reste der Fossa Carolina erhalten. Der Kanal wurde Schriftquellen zufolge 793 auf Initiative Karls des Großen zur Überwindung der europäischen Hauptwasserscheide errichtet. Er zählt zu den bedeutendsten wasserbaulichen Großprojekten des Frühmittelalters. Der Kanal mit seinen zugehörigen Häfen an Altmühl und Rezat sowie die vielfältigen Veränderungen von Kulturlandschaft und Umweltbedingungen in seinem Umfeld werden aktuell von einem interdisziplinären Team der Universitäten Jena und Leipzig sowie dem Bayerischen Landesamt für Denkmalpflege mithilfe archäologisch-historischer, geomorphologisch-sedimentologischer und geophysikalischer Methoden untersucht. Im Vortrag werden Arbeitsweisen, zentrale Ergebnisse und neue Fragestellungen der laufenden Forschungen präsentiert.

Dozenten: Lukas Werther, Eva Leitholdt
Fr. 14.03.14, 19.30 - 21.00 Uhr, 1 Abend
Kulturzentrum am Karlsplatz, Angletsaal
ohne Anmeldung, ohne Entgelt.
KO-OP Naturwissenschaftlicher Verein

Lust auf Zweig und Knospe? T35421

Bäume in der Stadt

Im Zickzack spazieren wir durch die Stadt und sichten seltene und häufige Baumarten wie Baumhasel, Eschenahorn, Gleditschie, Linde, Kastanie, Buche, etc.
Belaubt kann man sie leicht erkennen - unbelaubt muss man wissen worauf man achten muss!

Dozentin: Susanne Wolf
Sa. 09.11.13, 14.00 - 15.30 Uhr, 1 Nachmittag
Treffpunkt: Platanenplatz in der Endresstraße
5.- €, keine Ermäßigung
Keine Anmeldung erforderlich!
Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Lust auf Zweig und Knospe? T35441

Pflanzenwelt rund um den Bismarkturm

Je nach Schneehöhe beobachten wir die winterliche Pflanzenwelt von Boden- oder Kniehöhe ab nach oben. Was können uns trockene Samenstände, allerlei Stiele und vitale Knospen erzählen?
Man muss genau hinsehen um jetzt Ulme, Kirsche, Schafgarbe und Ampfer zu erkennen!

Dozentin: Susanne Wolf
Sa. 11.01.14, 14.00 - 15.30 Uhr, 1 Nachmittag
Treffpunkt: Minigolfplatz an der Schloßstraße
5.- €, keine Ermäßigung
Keine Anmeldung erforderlich!
Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Hund gesund? T35521

Im Falle eines Falles ...

In manchen (Not-)Fällen ist eine genaue Beobachtung Ihres Vierbeiners und die richtige Bewertung der Situation entscheidend.
In diesem Kurs werden bestimmte Situationen (z. B. auch Erste Hilfe), richtiges Verhalten in diesen und natürlich auch Selbstschutz vermittelt. Entscheidend hierfür sind die Hunde der Teilnehmer, denn individuelle Aspekte sind immer zu berücksichtigen.

Dozentin: Alexandra Thurm
Di. 05.11.13, 19.00 - 21.00 Uhr, 1 Abend
Platen-Gymnasium, Bahnhofsplatz 15, Raum A17
10.- €, bzw. ermäßigt 7.- €
Bitte beachten: die Teilnahme ist ohne Hund!

FDH - Geht das nicht auch anders? T35543

Übergewicht ist auch bei den Vierbeinern zum Problem Nr. 1 geworden. Aber was nun? FDH ist keine Lösung - die Bettelei wird unerträglich! Aber da kann man doch… Genau diese Möglichkeiten, Tipps und Kniffe werden in einem unterhaltsamen Abend gefunden.

Dozentin: Alexandra Thurm
Di. 28.01.14, 19.00 - 21.00 Uhr, 1 Abend
Platen-Gymnasium, Bahnhofsplatz 15, Raum A17
10.- €, bzw. ermäßigt 7.- €

Mobil telefonieren leicht gemacht T35642

Ein Angebot nicht nur für Senioren!

Sie möchten einen Einblick in die Bedienungs- und Nutzungsmöglichkeiten Ihres Handys oder Smartphones gewinnen und im Umgang sicherer werden?
Im Kurs werden Fragen rund ums Telefonieren beantwortet, z. B. wie funktioniert die Tastensperre, was ist eine Mailbox, wie stelle ich Klingeltöne ein? Sie lernen wie Sie leicht Kurzmitteilungen (SMS) verschicken und empfangen können und wie Sie Telefonnummern in Ihr Adressbuch eintragen und bearbeiten. Sie können dann auch Datum und Uhrzeit einstellen. Nach einer allgemeinen Einführung üben Sie mit dem eigenen Handy/Smartphone.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, welches Handy/Smartphone Sie besitzen.

Dozent: Roman Pfeiffenberger
Sa. 25.01.14, 10.00 - 16.00 Uhr, 1 Tag
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S2
26.- €, bzw. ermäßigt 19.- €
Bitte mitbringen: Handy und die dazugehörende Bedienungsanleitung.

Testamentsgestaltung T36211

Der Kurs gibt einen Überblick über die verschiedenen Regelungsmöglichkeiten, die einem bei Errichtung eines Testaments zur Verfügung stehen. Darüber hinaus informiert der Vortrag über die Formalitäten, die bei der Testamentserrichtung zu beachten sind. Der Vortrag hilft auch, ein Testament so zu formulieren, dass der Wille des Testierenden hieraus klar hervorgeht und zu keinen Rechtsstreitigkeiten nach dem Tode führt.

Dozentin: Ellen Sandfuchs
Do. 10.10.13, 19.00 - 20.30 Uhr, 1 Abend
Tagungszentrum Onoldia, Nürnberger Straße, Kaspar-Hauser-Saal
5.- €, keine Ermäßigung
Anmeldung erforderlich!

Pflichten der Erben und Pflichtteilsansprüche T36221

Dieser Vortrag gibt einen Überblick darüber, welche Pflichten man als Erbe hat, um was man sich kümmern muss und wie man seinen Erbteil erhält. Darüber hinaus wird das sogenannte Pflichtteilsrecht angesprochen, was dies bedeutet, wie hoch der Pflichtteil im Einzelfall ist, wer diesen bezahlen muss und wie man die gesetzliche Mindestbeteiligung bestimmter Personen am Nachlass umgehen kann.

Dozentin: Ellen Sandfuchs
Di. 26.11.13, 19.00 - 20.30 Uhr, 1 Abend
Tagungszentrum Onoldia, Nürnberger Straße, Kaspar-Hauser-Saal
5.- €, keine Ermäßigung
Anmeldung erforderlich!

Erbschaftssteuer und lebzeitige Vermögensübertragung T36241

Wann eine Erbschaftssteuer anfällt und in welcher Höhe, wird in diesem Vortrag anhand kurzer und anschaulicher Beispiele besprochen. Darüber hinaus werden den Zuhörern Möglichkeiten aufgezeigt, die von Gesetzes wegen vorgesehenen Freibeträge auszunutzen und damit die Erbschaftssteuer zu reduzieren.

Dozentin: Ellen Sandfuchs
Di. 14.01.14, 19.00 - 20.30 Uhr, 1 Abend
Tagungszentrum Onoldia, Nürnberger Straße, Kaspar-Hauser-Saal
5.- €, keine Ermäßigung
Anmeldung erforderlich!

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung T36251

Bei diesem Vortrag wird die Vorsorgevollmacht bzw. Patientenverfügung behandelt: wann wird sie benötigt, wie muss diese aussehen und was muss man bei der Errichtung einer solchen berücksichtigen.

Dozentin: Ellen Sandfuchs
Di. 11.02.14, 19.00 - 20.30 Uhr, 1 Abend
Tagungszentrum Onoldia, Nürnberger Straße, Kaspar-Hauser-Saal
5.- €, keine Ermäßigung
Anmeldung erforderlich!

Vortragsreihe zum Thema Arbeitsrecht

NEU

Die Vortragsreihe besteht aus insgesamt vier Veranstaltungen, die einzeln besucht werden können. Hier erfahren Sie Wissenswertes rund um das Thema Arbeitsrecht. Unter anderem wird der Arbeitsvertrag, die Beendigung des Arbeitsverhältnisses sowie die Rechte und Pflichten der Vertragspartner angesprochen.

Arbeitsrecht T36261

Inhalt des Arbeitsverhältnisses und Durchsetzung von Ansprüchen vor dem Arbeitsgericht

Bei diesem Vortrag erhalten Sie erste Einblicke in das weitläufige Gebiet des Arbeitsrechts. Was kann eigentlich ein Betriebsrat bewirken und was ist ein Tarifvertrag genau? Wenn es zur Anwendung des Arbeitsrechts kommt, wie setzte ich meine Ansprüche durch?

Dozentin: Nicole Kocher
Mo. 21.10.13, 19.00 - 20.30 Uhr, 1 Abend
Tagungszentrum Onoldia, Nürnberger Straße, Kaspar-Hauser-Saal
5.- €, keine Ermäßigung
Anmeldung erforderlich!

Arbeitsrecht T36262

Beendigung des Arbeitsverhältnisses

In wirtschaftlich schwierigen Zeiten ist die Angst um den Arbeitsplatz weit verbreitet. Was aber tun, wenn die Kündigung kommt oder ein Aufhebungsvertrag angeboten wird? Was kann geregelt werden? Worauf sollte man achten?

Dozentin: Nicole Kocher
Mo. 25.11.13, 19.00 - 20.30 Uhr, 1 Abend
Tagungszentrum Onoldia, Nürnberger Straße, Kaspar-Hauser-Saal
5.- €, keine Ermäßigung
Anmeldung erforderlich!

Arbeitsrecht T36263

Der Arbeitsvertrag

Der Arbeitsvertrag ist Dreh- und Angelpunkt eines Arbeitsverhältnisses. Doch was genau enthält er und was bedeuten Begriffe wie Befristung und Probezeit wirklich?

Dozentin: Nicole Kocher
Mo. 20.01.14, 19.00 - 20.30 Uhr, 1 Abend
Tagungszentrum Onoldia, Nürnberger Straße, Kaspar-Hauser-Saal
5.- €, keine Ermäßigung
Anmeldung erforderlich!

Arbeitsrecht T36264

Rechte und Pflichten von Arbeitnehmer und Arbeitgeber

Jeden Wochentag gehe ich zur Arbeit. Doch was darf ich dort tun und was nicht? Welche Rechte habe ich bei Urlaub, Krankheit oder Mutterschaft?

Dozentin: Nicole Kocher
Mo. 17.02.14, 19.00 - 20.30 Uhr, 1 Abend
Tagungszentrum Onoldia, Nürnberger Straße, Kaspar-Hauser-Saal
5.- €, keine Ermäßigung
Anmeldung erforderlich!

Angebote aus dem Bereich

Gesundheit & Ernährung

GYNÄKOLOGISCHES
KREBSZENTRUM ANSBACH

klinikum ansbach
ANregiomed

DARMZENTRUM
WESTMITTELFRANKEN

BRUSTZENTRUM
WESTMITTELFRANKEN

Ansbach sorgt vor.

In den zertifizierten Krebszentren am Klinikum Ansbach ziehen alle an Vorsorge, Behandlung und Nachsorge von Tumorerkrankungen beteiligten Spezialisten am gleichen Strang: Ärzte, medizinisches Fachpersonal und weitere Dienstleister – zum Wohle aller Patientinnen und Patienten.

Wie können Sie vorsorgen?

Fragen Sie einfach Ihren Allgemein- oder Facharzt oder besuchen Sie unsere Internetseiten.

www.darmzentrum-wmf.de
www.gyn-krebszentrum-ansbach.de
www.brustzentrum-westmittelfranken.de

Bezuschussungsmöglichkeiten von vhs-Gesundheitskursen

Liebe Teilnehmerinnen, liebe Teilnehmer,

Prävention ist der beste Schutz vor Krankheiten. Nehmen Sie diese Chance wahr und besuchen Sie einen unserer vielen Gesundheitskurse. Es besteht die Möglichkeit, für präventive Maßnahmen einen Zuschuss der Krankenkasse zu erhalten. Da diese die Zuschüsse sehr individuell gewähren, erkundigen Sie sich bitte im Voraus bei Ihrer Krankenkasse.

Viel Spaß bei der Bewegung!
Ihr vhs-Team

HEILSAM
Praxis für Naturheilkunde
Sarah Sofie Robinson Heilpraktikerin

Bachmannstraße 14 a | 91522 Ansbach
Tel.: 0981/9393299 | www.heilsam-an.de
kontakt@sarahsofiesobinson.de

Hildegard von Bingen: Ernährungslehre und Heilkunde

T401000

Die körperliche und seelische Gesundheit, als Herausforderung und Aufgabe für den Menschen, ist der wesentliche Inhalt der Schriften Hildegards, die heute so aktuell sind wie vor über 800 Jahren.
Der erste Seminarteil befasst sich mit den grundsätzlichen Anweisungen für eine harmonische Lebensführung und Dinkel & Co., also den Lebensmitteln, die nach Hildegard von Bingen „Leib und Seele ernähren". Es werden aber auch solche Nahrungsmittel beschrieben, die für viele Menschen problematisch sein können. Viele Kräuter und Gewürze sorgen für Wohlgeschmack und Wohlbefinden. Die Ernährungslehre nach Hildegard von Bingen weist auch Überschneidungen mit dem fernöstlichen Kulturkreis auf.
Am zweiten Abend befassen wir uns mit Reinigungstherapien und den gebräuchlichsten Heilmitteln, einschließlich der von ihr empfohlenen Edelsteine.
„Die ganze Natur dient dem Wohle des Menschen" schreibt Hildegard von Bingen. Entsprechend vielseitig sind auch die Mittel, die uns zur Verfügung stehen.

Dozentin: Christine Schilhabel
Mo. 13.01. u. 20.01.14, 19.00 - 21.00 Uhr, 2 Abende
Platen-Gymnasium, Bahnhofsplatz 15, Raum A17
15.- €, bzw. ermäßigt 11.- €
Bitte mitbringen: Schreibmaterial.

Chinesische Medizin

T40101

Tui Na-Massage gegen Gelenkbeschwerden

Tui Na ist eine spezielle Massagetechnik in der chinesischen Medizin mit verschiedenen Handmethoden wie z. B. einrenken, reiben, drücken, pressen. Viele Menschen leiden allgemein an Steife- oder Verspannungsschmerzen im Brust-, Lendenwirbel-, Bein- oder Ischiasbereich. Seit 2000 Jahren bietet die chinesische Medizin mit der Hilfe der Tui Na-Massage, Kräutermischungen und Qi-Gong-Übungen wirkungsvolle therapeutische Methoden, Rehabilitations- und Vorbeugemöglichkeiten an. Im Seminar werden Bewegungstests für die entsprechende Körperbeweglichkeit und Kräutertherapien angesprochen sowie auch Tui Na- und Vorbeugungsübungen individuell gezeigt und praktisch geübt. Das Seminar ist auch für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse geeignet.

Dozent: Weihong Yang
So. 20.10.13, 10.00 - 16.45 Uhr, 1 Tag
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S1
42.- €, bzw. ermäßigt 30.- €
Bitte mitbringen: Schreibzeug.

Die Schüssler Hausapotheke T40102

Homöopathisch aufbereitete Mineralstoff-Verbindungen, die nebenwirkungsfrei bei alltäglichen Beschwerden eingesetzt werden können, die auch zuhause einfach und ohne medizinische Grundkenntnisse bei Groß und Klein angewendet werden können - das Geheimrezept für den Erfolg der Schüssler Salze. Schüssler-Salze sind kombinierbar mit schulmedizinischen Methoden und können bei Schwangeren und Babys eingesetzt werden. Richtig angewendet erzielen sie beachtliche Erfolge. Die richtige Anwendung und Dosierung sowie Kombinationen verschiedener Salze bei den unterschiedlichen Beschwerden des Alltags wie z. B. Erkältungen, Magen-Darm-Verstimmungen, Fieber, Kopfschmerzen usw. möchte ich Ihnen heute Abend näher bringen. Auch die Anwendung der Salze als Wickel oder Bad sind Thema des heutigen Abends.

Dozentin: Claudia Langohr
Do. 06.02.14, 19.00 - 20.30 Uhr, 1 Abend
Fachoberschule, Pfarrstraße, Raum C 01
14.- €, bzw. ermäßigt 10.- €
Seminarunterlagen können auf Wunsch erworben werden (1.- €).

Erste Hilfe am Kind T40300

Kindernotfallseminar

Im Kurs lernen Sie die wichtigsten Regeln zur Ersten Hilfe an Kindern. Vom Auffinden und der Beobachtung von erkrankten Kindern, über die Wundversorgung und das Verhalten bei Schock oder Bewusstlosigkeit, trainieren Sie Verhaltensweisen zur Behandlung von Kindern. Den Abschluss des Kurses bildet ein Arztvortrag über Kinderkrankheiten.

Dozent: BRK-Kreisverband Ansbach
Do. 07.11. - 21.11.13, 19.30 - 22.00 Uhr, 3 Abende
Bayer. Rotes Kreuz, Henry-Dunant-Str. 10
25.- €, bzw. ermäßigt 20.- €
Gebühr pro Person. Die ermäßigte Gebühr gilt nur für Elternpaare.
KO-OP BRK-Kreisverband Ansbach

EDELSTEINE und MINERALIEN T40400

Mögliche Heilkräfte für Körper, Geist und Seele

Ein Abend mit zwei- bis dreihundert edlen Steinen, Mineralien und Metallen für Sie! Berühren, spüren, die Energie und Farbe der Kostbarkeiten aus dem Bauch der Erde erleben. Erfahren Sie mehr über diese alternative Möglichkeit, mit der Kraft edler Steine und Metalle Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Sie erhalten einen Einblick in diese Methode der Heilarbeit.
Nach dem Vortrag haben Sie noch die Gelegenheit Fragen zu stellen.

Dozentin: Sabine Bonowsky
Fr. 22.11.13, 19.30 - 22.00 Uhr, 1 Abend
Tagungszentrum Onoldia, Nürnberger Straße, Kaspar-Hauser-Saal
10.- €, bzw. ermäßigt 7.- €
Anmeldung erforderlich!

Depression - eine Volkskrankheit? T40401

NEU

Symptome und Behandlungsmöglichkeiten

Immer mehr Menschen erkranken im Laufe ihres Lebens an Depressionen. In der Zwischenzeit leiden doppelt so viele Menschen an dieser Krankheit als noch vor zehn Jahren.
Sind eventuelle Befindlichkeitsstörungen schon eine Depression?
Die Referentin gibt Ihnen eine Einführung in die Thematik, zeigt Symptome und Auswirkungen auf und erörtert besondere Erkennungsprobleme. Diagnosekriterien, Arten, Verlauf und Ursachen werden ebenfalls besprochen.
Des Weiteren werden die Behandlungsmöglichkeiten aufgezeigt, Verhaltensweisen im Umgang mit betroffenen Menschen thematisiert sowie Hilfsangebote im mittelfränkischen Raum aufgezeigt.

Dozentin: Claudia Geißler-Kraft
Mi. 19.02.14, 18.30 - 20.00 Uhr, 1 Abend
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S1
5.- €, keine Ermäßigung
Anmeldung erforderlich!

Haben Sie unsere neue Homepage schon gesehen?
www.vhs-ansbach.de

Hier finden Sie die Online-Version unseres Programmhefts und können sich auch gleich für Ihren Kurs anmelden!

Ihr vhs-Team

> Hypnosetherapie T40402

sinnvolle Veränderung beginnt an der Basis

Hypnose galt lange Zeit als unheimlich und mystisch. Heute erkennen Forscher und Mediziner zunehmend ihren therapeutischen Wert. Was versteht man unter Trance? Warum ist Hypnosetherapie so effektiv? Die Anwendungsgebiete reichen von Entspannung und Stressabbau, über Lösen von Ängsten und Phobien bis zur Rauchentwöhnung und Gewichtsreduktion, u. v. m.
Erfahren Sie wie der „Zentralcomputer Unterbewusstsein" zum Wohle der Gesundheit positiv umprogrammiert werden kann.

Dozentin: Sandra Eichinger
Mo. 27.01.14, 19.30 - 21.00 Uhr, 1 Abend
Tagungszentrum Onoldia, Nürnberger Straße, Kaspar-Hauser-Saal
12.- €, bzw. ermäßigt 9.- €

ANSBACHER

Gesundheits TAGE

Wir laden Sie herzlich ein
zu einem Gesundheitstag
„Bewegung und Krebs“
20. Oktober 2013, 11–17 Uhr
Tagungszentrum Onoldia Ansbach.
Der Eintritt ist frei.

Auf Ihr Kommen freut sich die „Gemeindenahe Gesundheitskonferenz“: Landratsamt Ansbach – Gesundheitsamt · KISS Ansbach · medi-ANsbach · vhs Landkreis Ansbach · vhs Stadt Ansbach.

Die Schirmherrschaft für die Ansbacher Gesundheitstage haben Oberbürgermeisterin Carda Seidel und Landrat Dr. Jürgen Ludwig übernommen.

Im Tagungszentrum Onoldia präsentieren sich Einrichtungen, Verbände, Selbsthilfegruppen und Firmen mit ihren Angeboten rund um die Gesundheit. Lassen Sie sich zeigen, wie vielfältig die Möglichkeiten der Gesundheitsförderung für Familien in Stadt und Landkreis Ansbach sind. Natürlich haben Sie auch Gelegenheit, sich von kompetenten Gesprächspartnern beraten zu lassen.

Für das leibliche Wohl sorgen die Schülerinnen des Staatlichen Beruflichen Schulzentrums für Landwirtschaft, Hauswirtschaft und Kinderpflege und die Kommunale Jugendarbeit der Stadt Ansbach mit dem Saftladen und „Shake it" (Cocktail-Catering).

Vortragsprogramm

14.00 Uhr	Prof. Dr. Thomas Meyer und Chefarzt Dr. Bernd Hornbacher, Klinikum Ansbach: „Einfluss von körperlicher Aktivität bei der Krebsentstehung"
14.30 Uhr	Lars Bomsdorf, Leiter des physiotherapeutischen Instituts im Klinikum Ansbach: „Bewegung / Sport und Krebs – Geplante Angebote des Klinikums Ansbach"
15.00 Uhr:	Chefarzt Dr. Thomas Fink, Rangauklinik Ansbach: „Sport und Rehabilitation bei Lungenkrebs"

Rahmenprogramm

11.30 Uhr	Eröffnung
12.30 Uhr	Dance Paradise (Dina Matveeva)
13.00 Uhr	Turnen (TSV 1860 Ansbach)
13.30 Uhr	Turnen (TSV 1860 Ansbach)
15.30 Uhr	Tanzhaus Ansbach
16.00 Uhr	Taekwondo (TSV 1860 Ansbach)

> NEU

Was ist zu tun nach Schlaganfall und anderen Hirnverletzungen

T40403

Informationsveranstaltung

Das Netzwerk für Menschen mit erworbener Hirnschädigung Ansbach informiert an diesem Abend in zwei Vorträgen über Hirnverletzungen:

1. Vortrag von Bob Kiens (Physiotherapeut):

Formen und Auswirkungen von Schädel-Hirn-Verletzungen

Inhalt:
- Anatomie des Gehirns, wo sind verschiedene Hirnfunktionen gelagert?
- Welche für die Umwelt erkennbaren und nicht offensichtlich erkennbaren Auswirkungen haben verschiedene Verletzungen des Gehirns?
- Beschreibung verschiedener Verletzungen, wie Schlaganfall, Schädel-Hirn-Trauma, etc.

2. Vortrag von Siegfried Winter (Fahrlehrer):

Führerschein und Autofahren nach Hirnverletzung

Mobil zu sein bedeutet für viele Menschen ein großes Stück Lebensqualität. Aber gerade nach einer Hirnverletzung (z. B. durch einen Schlaganfall, ein Schädel-Hirn-Trauma, eine Hirnblutung etc.) ist das Thema Autofahren oft mit erheblichen Unsicherheiten behaftet.

Fragestellungen auf die der Vortrag eingehen wird:
- Darf ich mich ohne Weiteres wieder ans Steuer setzen?
- Was muss ich beachten, bevor ich wieder Auto fahre?
- Bin ich fit genug um wieder Auto zu fahren?
- Welche Vorgaben gibt es seitens des Gesetzgebers? etc.

Mi. 06.11.13, 18.30 - 20.00 Uhr, 1 Abend
Gemeindezentrum, Lenauweg 2
Die Teilnahme ist kostenlos; Anmeldung erforderlich!
KO-OP Netzwerk für Menschen mit erworbener Hirnschädigung Ansbach

Wechseljahre - heiße Jahre T40404

NEU

Jede Frau erlebt sie, ca. 8 Mio. Frauen stecken gerade mittendrin - trotzdem wird darüber nur wenig gesprochen: Hormonveränderungen während der Wechseljahre.
Während Jugendliche heute offen erklären, dass sie in der Pubertät stecken, ist es in Zeiten des ewigen Jungseins nicht modern, offen über das Älterwerden bzw. die Wechseljahre zu sprechen. Hitzewallungen, depressive Verstimmungen und Veränderungen des Körpers sind nur einige der Beschwerden, mit denen Frauen zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr konfrontiert werden.
Viele Frauen sind über die Vorgänge im Körper nicht ausreichend informiert, so dass sie häufig keine Erklärung für die verschiedenen Beschwerden haben.
Die Möglichkeiten der Naturheilkunde sind gerade in diesem Bereich sehr vielfältig, einige werden Ihnen an diesem Abend vorgestellt. Außerdem erhalten Sie viele Tipps für zu Hause und lernen Hausmittel und Pflanzen zur Selbsthilfe kennen.

Dozentin: Claudia Langohr
Do. 14.11.13, 19.00 - 20.30 Uhr, 1 Abend
Fachoberschule, Pfarrstraße, Raum C 01
14.- €, bzw. ermäßigt 10.- €

Meditation, Entspannung und Stärkung durch Kung Fu T41100

Kung Fu bedeutet, durch harte und geduldige Arbeit sein Ziel zu erreichen und kann daher auch als „Lebensstil" beschrieben werden. Sie lernen in diesem Kurs die einfachen, fließenden Bewegungen der „5 Tiere des Kung Fu": Drache, Schlange, Kranich, Tiger und Leopard. Sie helfen Ihnen Arme, Beine, Rücken und Bauch zu stärken und Ihren Geist zu verfeinern. Unser Kung Fu wird Ihnen helfen, auf jede Situation selbstbewusst zu reagieren.
Der Kurs ist für jedes Alter geeignet, es gibt keine Voraussetzungen.

Dozent: Armen Minasjan
Fr. 04.10. - 13.12.13, 19.30 - 20.30 Uhr, 10 Abende
Privatschule Harmonie, Brunnenstr. 6, Ansbach-Eyb
44.- €, bzw. ermäßigt 31.- €
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken.

Entspannt in den Abend mit Qi Gong T41300

Stress, Hektik und andere schädliche Einflüsse können die Lebenskraft (Qi) vorzeitig erschöpfen. Qi Gong befasst sich unter ganzheitlichen Aspekten mit der Pflege und Harmonisierung der Lebensenergie. Blockaden und Muskelverspannungen werden gelöst, es kommt zu mehr innerer Ruhe, Gelassenheit und „Erdung". Kleine einfache Bewegungsformen im Atemrhythmus ausgeführt, fördern die Wahrnehmung des eigenen Qi-Flusses. Eine Hilfe zur Selbsthilfe! Dieser Kurs ist für Anfänger und Übende mit Grundkenntnissen gleichermaßen geeignet.

Dozentin: Christine Keuth
Di. 01.10. - 10.12.13, 18.15 - 19.45 Uhr, 10 Abende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S3
75.- €, bzw. ermäßigt 53.- €
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken und etwas zum Trinken.

Bitte beachten Sie: Diese Kurse laufen bereits seit vielen Semestern und haben einen festen Teilnehmerstamm. Es kann deshalb sein, dass diese Kurse sehr schnell ausgebucht sind bzw. nur noch wenige freie Plätze zur Verfügung stehen. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Qi Gong T41301

Heilende Bewegungen

Wenn wir uns mut- und kraftlos fühlen, fließt nach der Lehre der chinesischen Medizin unser „Qi", die Lebensenergie, nicht ungehindert, Schmerzen bedeuten eine Stauung des Qi. Nur wenn das Qi gleichmäßig fließt, sind wir voller Tatendrang und Wohlbefinden.
Mit einer regelmäßigen Ausübung der sanften, geschmeidigen Bewegungen mit ruhiger Atmung und entspannenden Naturbildern in unserer Vorstellung, regen wir den Fluss unseres Qi an und harmonisieren und kräftigen Körper, Geist und Seele.
Der Kurs ist für Anfänger und Übende mit Grundkenntnissen geeignet.

Dozent: Armen Minasjan
Mo. 30.09. - 09.12.13, 18.45 - 19.45 Uhr, 10 Abende
Privatschule Harmonie, Brunnenstr. 6, Ansbach-Eyb
44.- €, bzw. ermäßigt 31.- €
Bitte mitbringen: eine Matte, bequeme Kleidung, dicke Socken und evtl. ein kleines Kissen.

Qi Gong-Übungstag „Hui Chun Gong“ T41302

Eine Einladung für Anfänger und Qi Gong-Erfahrene zu einem Intensiv-Übungstag. Wir lernen die Formen des Hui Chun Gong, die vor allem die Blutzirkulation, den Stoffwechsel und das Immunsystem anregen und stärkend auf die Hormonfunktionen wirken. Sie sind eine leicht erlernbare Abfolge von sanften, langsam ausgeführten Bewegungen. Für jedes Alter geeignet!

Dozentin: Christine Keuth
Sa. 12.10.13, 10.00 - 14.00 Uhr, 1 Tag
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S3
18.- €, bzw. ermäßigt 14.- €
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken und etwas zum Trinken.

Qi Gong Wildgans-Typ I T41305

Besonderes Training für eine gute Gesundheit

Qi Gong fasst eine Vielzahl von Bewegungsformen zusammen, die in der chinesischen Medizin eingesetzt werden. Qi Gong Wildgans Typ ist ein besonderes Gesundheitstraining. Die Bedingungen für einen guten Gesundheitszustand sind z. B. gutes Gedächtnis, geschmeidige, gelenkige und körperliche Beweglichkeit, stabile psychische Stimmung und Körperbalance, harmonische innere organische Funktionen, stärkere Abwehrkräfte usw. Um das Ziel zu erreichen, sollte man täglich für 10 Minuten in der Natur diesen Typ des Qi Gongs mit den sanften und fließenden Bewegungsabläufen trainieren. Es hilft auch gegen viele Gesundheitsprobleme, wie z. B. Stress, Schmerzen, Kreislaufbeschwerden, Parkinson, Alzheimer usw.
Wegen der erwiesenen Wirkung erhielt Wildgans-Qi Gong im Jahr 1995 in China eine staatliche Anerkennung.
Das Seminar ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dozent: Weihong Yang
Sa. 19.10.13, 10.00 - 17.00 Uhr, 1 Tag
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S3
42.- €, bzw. ermäßigt 30.- €
Bitte mitbringen: Schreibutensilien, eine Decke, bequeme Kleidung und Sportschuhe.

Hatha Yoga T41414

für Teilnehmer ohne und mit wenig Yoga-Erfahrung

Hatha Yoga ist ein Übungssystem (Körperstellungen und Bewegungsfolgen), das Körper, Geist und Seele gesund und jung erhält. Es kann von Menschen jeden Alters praktiziert werden. Durch Atem-, Körper- und Entspannungsübungen ist es möglich, wieder beweglicher zu werden, vielen Krankheiten vorzubeugen, Angst- und Verkrampfungszustände zu beseitigen, die Konzentration zu schulen und sich wohl zu fühlen.

Dozentin: Hanne Janiel
Do. 17.10.13 - 13.02.14, 18.15 - 19.45 Uhr, 12 Abende
Der Kurs findet am 09.01., 16.01. und 23.01.14 nicht statt!
Pink Elephant Yoga, Büttenstr. 20
90.- €, bzw. ermäßigt 63.- €
Literatur wird während des Kurses empfohlen, Kopien für einen geringen Betrag verteilt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, eine rutschfeste Matte und stilles Wasser. Bei Lendenwirbelproblemen bitte eine Knierolle oder eine zweite Decke mitbringen.

Yoga für Einsteiger

„Ein Gramm Praxis ist mehr wert als eine Tonne Theorie“. Nach diesem Motto von Swami Sivananda werden Entspannung, Atmung, Yogastellungen und kleine Meditationen zu abwechslungsreichen Stunden vereint.
Dieser Kurs ist für Menschen mit oder ohne Vorerfahrung im Yoga geeignet.

Dozentin: Martina Dittrich
Sarada`s Yoga-Zentrum, Schwanenstraße 9
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, warme Socken und eine Decke.

Mo. 30.09. - 09.12.13, 18.00 - 19.30 Uhr, 10 Abende T41418
75.- €, bzw. ermäßigt 53.- €

Mo. 13.01. - 17.02.14, 18.00 - 19.30 Uhr, 6 Abende T41419
45.- €, bzw. ermäßigt 32.- €

Yoga für Kinder finden Sie im Bereich Junge VHS

INFO

Hatha Yoga für Anfänger

mit und ohne Yogaerfahrung

Jeder kann Yoga praktizieren, ohne besondere Ausrüstung oder Vorkenntnisse. Finden Sie durch die Yogastellungen zu einem neuen Körpergefühl. Bauen Sie ihren Alltagsstress durch Entspannung und bewusstes Atmen ab. Im Kurs lernen Menschen ohne Vorerfahrung die ersten Yogastellungen und Entspannungstechniken.

Dozent: Franz Stöcklein
Pink Elephant Yoga, Büttenstr. 20
Bitte mitbringen: eine Matte, bequeme Sportkleidung, warme Socken und eine Decke.

Mo. 30.09. - 09.12.13, 9.00 - 10.30 Uhr, 10 Vormittage T41421
75.- €, bzw. ermäßigt 53.- €

Mo. 13.01. - 17.02.14, 9.00 - 10.30 Uhr, 6 Vormittage T41422
45.- €, bzw. ermäßigt 32.- €

Vinyasa Yoga

für Anfänger und Fortgeschrittene

Vinyasa Yoga ist für den modernen westlichen Menschen der heutigen Zeit kreiert worden.
Die Asanas (Körperübungen) werden zu einem fließenden und dynamischen Bewegungsablauf verbunden. Die Abläufe sind so modifiziert, dass jeder sie erlernen und ausführen kann. Von einfachen bis komplexen und kraftvollen Bewegungsmustern vereinigt Vinyasa Power Yoga eine einzigartige Körpererfahrung und weckt eine neue und intensive Körperwahrnehmung.

Dozentin: Christine Greiser
Gymnastikraum im 1. Stock, Hospitalstr. 11
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, eine Matte und eine Decke.

Fr. 11.10. - 06.12.13, 9.15 - 10.30 Uhr, 8 Vormittage T41425
51.- €, bzw. ermäßigt 36.- €

Fr. 10.01. - 28.02.14, 18.30 - 19.45 Uhr, 8 Abende T41426
51.- €, bzw. ermäßigt 36.- €

Yoga T41428

Atem und Wohlgefühl

Unsere Lebenssituationen beeinflussen unsere Atmung. Sind wir nervös oder ängstlich, atmen wir zu schnell und zu flach und nicht vollständig aus. Sind wir ausgeglichen, atmen wir ruhig, tief und vollständig aus.
Mit Hilfe der Atemübungen können wir also unser Leben positiv beeinflussen. Das ganze Atemsystem wird gereinigt, die Lunge kann eine größere Kapazität bekommen, das zentrale Nervensystem wird beruhigt. Die Organe werden stärker mit Sauerstoff versorgt und können so besser arbeiten und funktionieren. Durch die Konzentration auf den Atem wird der Geist beruhigt und so kann auch die Konzentration und Leistungsfähigkeit im Alltag gefördert werden.
Diese Atemübungen sind nicht nur zu empfehlen, um Störungen entgegen zu wirken. Auch bei Atemwegserkrankungen, wie z. B. Asthma, können sie eine medizinische Behandlung sehr unterstützen.

Dozentin: Hanne Janiel
Do. 17.10.13 - 13.02.14, 20.00 - 21.30 Uhr, 12 Abende
Der Kurs findet am 09.01., 16.01. und 23.01.14 nicht statt!
Pink Elephant Yoga, Büttenstr. 20
126.- €, bzw. ermäßigt 89.- €
Bitte mitbringen: warme Socken, bequeme Kleidung, eine Yogamatte, eine Decke, ein Meditationskissen oder Meditationsbank, Wasser zum Trinken.

Yoga für Teilnehmer mit und ohne Yogaerfahrung T41429

„Gesundheit ist Reichtum. Innerer Friede ist Glück. Yoga zeigt einen Weg."
Swami-Vishnu Devananda

Der Kurs beinhaltet
- die systematische Einführung in den Sonnengruß,
- Yoga-Grundstellungen (Asanas) und
- energetisierende Atemübungen
- sowie die Praxis der Tiefenentspannung.

Dozentin: Irmgard Ehrenbrand
Mi. 09.10.13 - 15.01.14, 17.45 - 19.15 Uhr, 12 Abende
Gymnastikraum im 1. Stock, Hospitalstr. 11
90.- €, bzw. ermäßigt 63.- €
Bitte mitbringen: eine Matte, bequeme Sportkleidung, warme Socken und eine Decke.

Yoga für Anfänger T41430

Kursinhalt siehe T41429.

Dozentin: Irmgard Ehrenbrand
Mi. 09.10.13 - 15.01.14, 19.30 - 21.00 Uhr, 12 Abende
Gymnastikraum im 1. Stock, Hospitalstr. 11
90.- €, bzw. ermäßigt 63.- €
Bitte mitbringen: eine Matte, bequeme Sportkleidung, warme Socken und eine Decke.

Hatha Yoga

für Teilnehmer mit Yoga-Erfahrung

Jeder kann Yoga praktizieren, ohne besondere Ausrüstung oder Vorkenntnisse. Finden Sie durch die Yogastellungen zu einem neuen Körpergefühl. Bauen Sie ihren Alltagsstress durch Entspannung und bewusstes Atmen ab. Im Kurs lernen Menschen mit geringer Vorerfahrung die ersten Yogastellungen und Entspannungstechniken.

Dozent: Franz Stöcklein
Pink Elephant Yoga, Büttenstr. 20
Bitte mitbringen: eine Matte, bequeme Sportkleidung, warme Socken und eine Decke.

Do. 10.10. - 12.12.13, 9.00 - 10.30 Uhr, 9 Vormittage T41416
68.- €, bzw. ermäßigt 49.- €

Do. 09.01. - 20.02.14, 9.00 - 10.30 Uhr, 7 Vormittage T41417
53.- €, bzw. ermäßigt 39.- €

Bitte beachten Sie: Diese Kurse laufen bereits seit vielen Semestern und haben einen festen Teilnehmerstamm. Es kann deshalb sein, dass diese Kurse sehr schnell ausgebucht sind bzw. nur noch wenige freie Plätze zur Verfügung stehen. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Haben Sie noch Fragen zu unserem Kursangebot?
Dann besuchen Sie uns doch an unserem

Infostand im Brücken-Center am Freitag, 06. September von 12 bis 18 Uhr!

TERMIN

Yoga für Teilnehmer mit Yogaerfahrung

„Gesundheit ist Reichtum. Innerer Friede ist Glück. Yoga zeigt einen Weg."
Swami-Vishnu Dvananda

Zusammenfügen der Grundstellungen zur Rishikesh-Reihe, die alle wichtigen Grundwirkungen in sich kombiniert:
- energetisierende Atemübungen,
- Sonnengruß,
- Asanas und
- Praxis der Tiefenentspannung.

Dozentin: Irmgard Ehrenbrand
Sarada`s Yoga-Zentrum, Schwanenstraße 9
Bitte mitbringen: eine Matte, bequeme Sportkleidung, warme Socken und eine Decke.

Do. 10.10.13 - 16.01.14, 18.15 - 19.45 Uhr, 12 Abende T41431
90.- €, bzw. ermäßigt 63.- €

Do. 10.10.13 - 16.01.14, 20.00 - 21.30 Uhr, 12 Abende T41432
90.- €, bzw. ermäßigt 63.- €

Yoga - Entspannung - Meditation T41433

Gesünder durch Yoga und Meditation, Heilung für Körper, Geist und Seele.

Dozentin: Bärbel Seidel
Di. 01.10.13 - 28.01.14, 10.00 - 12.00 Uhr, 15 Vormittage
Gymnastikraum im 1. Stock, Hospitalstr. 11
150.- €, bzw. ermäßigt 105.- €
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Wolldecke und eine Yoga- oder Gymnastikmatte.

Bitte beachten Sie: Diese Kurse laufen bereits seit vielen Semestern und haben einen festen Teilnehmerstamm. Es kann deshalb sein, dass diese Kurse sehr schnell ausgebucht sind bzw. nur noch wenige freie Plätze zur Verfügung stehen. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Hatha Yoga T41434

Mittelstufe

In diesem Kurs können Sie die klassischen Asanas (Körperübungen) und Pranayamas (Atemübungen) des Hatha Yogas intensiv erleben, im Wechsel mit sanfteren Übungen, unterstützt mit tibetischen Klängen oder Mantragesängen und Meditation.
Yoga bedeutet Vereinigung von Körper, Geist und Seele. Hatha Yoga ist eine Praxis, die gegensätzliche Energien vereint und ein- und ausströmende Energien im Gleichgewicht hält. Ha bedeutet Sonne, Sonnenatmung (erhitzende Energieströmung), tha bedeutet Mond, Mondatmung (kühlende Energieströmung). Durch regelmäßiges Üben entsteht Harmonie im Körper.

Dozentin: Hanne Janiel
Mo. 30.09.13 - 10.02.14, 18.15 - 19.45 Uhr, 14 Abende
Der Kurs findet am 13.01. und 20.01.14 nicht statt!
Gymnastikraum im 1. Stock, Hospitalstr. 11
105.- €, bzw. ermäßigt 74.- €
Literatur wird während des Kurses empfohlen, Kopien für einen geringen Betrag verteilt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Yogamatte und eine Decke, (stilles) Wasser, Meditationskissen, bei Lendenwirbelproblemen eine zweite Decke oder eine Knierolle.

Hatha Yoga T41436

für Teilnehmer mit Yoga-Erfahrung

Dieser Kurs ist für Teilnehmer, die schon länger Hatha Yoga praktizieren oder sich zutrauen, die Asanas länger halten zu können und ihre Grenzen kennen. Bei schwierigeren Übungen (wie z. B. dem Kopfstand) werden genügend Alternativübungen angeboten, wenn jemand z. B. aus gesundheitlichen Gründen diese Übungen nicht ausführen möchte oder kann.

Dozentin: Hanne Janiel
Di. 01.10.13 - 11.02.14, 18.15 - 19.45 Uhr, 14 Abende
Der Kurs findet am 07.01., 14.01. und 21.01.14 nicht statt!
Gymnastikraum im 1. Stock, Hospitalstr. 11
105.- €, bzw. ermäßigt 74.- €
Literatur wird während des Kurses vorgestellt, Kopien für einen geringen Betrag verteilt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Yogamatte und eine Decke, (stilles) Wasser und ein Meditationskissen oder eine Meditationsbank.

Yoga II

für Teilnehmer mit Yoga-Erfahrung

Sie praktizieren Pranayama (Atemübungen) und Asanas (Körperübungen). Bei den Asanas achten Sie ganz genau auf Ihren Atemfluss und Körperposition. In der Entspannung nehmen Sie die Wirkung der Asanas auf Ihren Körper und Ihren Atem wahr.
Erfahrung mit Yoga und Pranayama ist von Vorteil.

Dozent: Franz Stöcklein
Sarada`s Yoga-Zentrum, Schwanenstraße 9
Bitte mitbringen: eine Matte, bequeme Sportkleidung, warme Socken und eine Decke.

Di. 01.10. - 10.12.13, 20.15 - 21.45 Uhr, 10 Abende T41438
75.- €, bzw. ermäßigt 53.- €

Di. 07.01. - 18.02.14, 20.15 - 21.45 Uhr, 7 Abende T41439
53.- €, bzw. ermäßigt 38.- €

Yoga für den Rücken und die Gelenke T41442

Häufig treten Gelenk- und Rückenschmerzen durch Muskelverspannungen auf. Die sanften Übungen, die Sie u. a. in diesem Kurs lernen werden, sehen sehr einfach aus, haben jedoch eine tiefgreifende Wirkung. Durch regelmäßiges Üben können die Gelenke flexibler und die Muskeln geschmeidiger werden. Durch unterschiedliche Entspannungstechniken, Atemübungen und Körperhaltungen können sich im ganzen Körper Verspannungen lösen. Diese Übungen können die Rehabilitation unterstützen, z. B. nach Brüchen. Auch zum Aufwärmen der Gelenke vor den Yogahaltungen und vor mechanischen Übungsabläufen sind die sanften Bewegungen der Anti-Rheuma-Reihe sehr hilfreich. Klassische Asanas (Körperhaltungen), die wir natürlich auch üben, werden auf die Bedürfnisse der Teilnehmer (z. B. in Schmerzsituationen) abgewandelt.
Dieser Kurs ist als Kleingruppe konzipiert und kalkuliert (min. 6 und max. 8 Teilnehmer).

Dozentin: Hanne Janiel
Mi. 02.10.13 - 12.02.14, 9.30 - 11.00 Uhr, 14 Vormittage
Der Kurs findet am 08.01., 15.01. und 22.01.14 nicht statt!
Gymnastikraum im 1. Stock, Hospitalstr. 11
147.- €, bzw. ermäßigt 103.- €
Literatur wird während des Kurses empfohlen, Kopien für einen geringen Betrag verteilt.
Bitte mitbringen: eine rutschfeste Matte, eine Decke, warme Socken, bequeme Kleidung und Wasser. Bei Lendenwirbelproblemen bitte eine Knierolle oder eine zweite Decke mitbringen.

> Yoga 50, 60, 70 Plus

T41449

für Teilnehmer ohne Yogaerfahrung

Yoga ist das ideale Gesundheitssystem für Menschen über 50, 60 und 70 Jahren. Es geht in diesem Kurs nicht darum, schwierige Übungen zu bewältigen. Wir üben Körperhaltungen, die den Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst werden, Atemübungen und Entspannungstechniken.
Yoga ist eine ideale Form von Konzentrations- und Gedächtnistraining, Stärkung der Muskeln, Knochen und Gelenke. Es führt insgesamt zu einer positiven Lebenseinstellung.
Vielen Krankheiten wie z. B. Demenz und Alzheimer, Bluthochdruck, Herzproblemen, Rheuma oder Osteoporose, Inkontinenz, Verdauungsproblemen und Schlafstörungen können wir durch regelmäßiges Üben positiv entgegenwirken. Die Gelenke können wieder flexibler, die Muskeln kräftiger und geschmeidiger, der ganze Körper wieder beweglicher werden. Yoga kann uns helfen, gelassener in die Zukunft zu schauen.
Es muss sich niemand in einen kreuzbeinigen Sitz zwingen. Viele der Übungen können auf dem Stuhl sitzend geübt werden.
Lassen Sie sich durch das uralte Wissen des Yogas ein neues, wunderbares Lebensgefühl schenken!
Dieser Kurs ist für Teilnehmer ohne Yogaerfahrung und für Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet.
Dieser Kurs ist als Kleingruppe konzipiert und kalkuliert (min. 6 und max. 8 Teilnehmer).

Dozentin: Hanne Janiel
Do. 17.10.13 - 13.02.14, 10.15 - 11.45 Uhr, 12 Vormittage
Der Kurs findet am 09.01., 16.01. und 23.01.14 nicht statt!
Gymnastikraum im 1. Stock, Hospitalstr. 11
126.- €, bzw. ermäßigt 89.- €
Literatur wird während des Kurses empfohlen, Kopien für einen geringen Betrag verteilt.
Bitte mitbringen: eine Yoga- oder Isomatte, eine Decke, warme Socken, bequeme Kleidung und ein (stilles) Wasser. Bei Lendenproblemen eine zweite Decke oder eine Knierolle mitbringen, bei Nackenproblemen ein flaches, kleines Kissen mitbringen.

> Yoga 50, 60, 70 Plus

T41448

für Teilnehmer mit geringer Yogaerfahrung

Kursinhalt siehe T41449.

Dozentin: Hanne Janiel
Do. 17.10.13 - 13.02.14, 8.30 - 10.00 Uhr, 12 Vormittage
Der Kurs findet am 09.01., 16.01. und 23.01.14 nicht statt!
Gymnastikraum im 1. Stock, Hospitalstr. 11
126.- €, bzw. ermäßigt 89.- €
Literatur wird während des Kurses empfohlen, Kopien für einen geringen Betrag verteilt.
Bitte mitbringen: eine Yoga- oder Isomatte, eine Decke, warme Socken, bequeme Kleidung und ein (stilles) Wasser. Bei Lendenproblemen eine zweite Decke oder eine Knierolle mitbringen, bei Nackenproblemen ein flaches, kleines Kissen mitbringen.

> Ho-Ho-Ha-Ha-Ha - Lachyoga

Lachen ist die beste Medizin - sagt schon der Volksmund.
Lachen stimuliert bis zu 400 Muskeln (Lachschule Barcelona) und
- alle Regionen des Gehirns werden aktiviert
- die Verdauung wird angeregt
- die Produktion der Stresshormone wird reduziert
- Glückshormone werden freigesetzt
- der Hormonhaushalt wird harmonisiert
- Lachen hilft bei Allergien (jap. Forschung)
- das Nervensystem wird gestärkt, Bluthochdruck reguliert
- Yogalachen hilft Stress besser zu bewältigen, Depressionen und Ängste zu mildern und Lachen fördert einen erholsamen Schlaf
- Lachen ist eine der besten Atemübungen
- Lachen öffnet das Herz
- Lachen entspannt und tut gut.

Lassen Sie sich einladen, Ihr schlummerndes Lachpotenzial zu stimulieren!
Lassen Sie sich zu Lachorgien hinreißen!

Dozentin: Hanne Janiel
Rangauklinik, Strüth 24, Gymnastikhalle
Bitte mitbringen: eine Decke, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und Wasser zum Trinken. Bei Lendenwirbelproblemen bitte eine Knierolle oder eine zweite Decke mitbringen.

So. 10.11.13, 18.00 - 20.00 Uhr, 1 Abend T41451
10.- €, bzw. ermäßigt 7.- €

So. 09.02.14, 18.00 - 20.00 Uhr, 1 Abend T41452
10.- €, bzw. ermäßigt 7.- €

Yogahaltung & Tanzbewegung

Tanz-Yoga verbindet die Leichtigkeit des Tanzes mit der meditativen Bewusstheit des Yoga. Sanfte Bewegungen sowie beschwingtes Tanzen sensibilisieren das Körperbewusstsein und aktivieren die Lebensfreude. Viele uns vom Tanzen gut bekannte Bewegungsabläufe erweisen sich als hilfreich bei der Ausführung bestimmter Yogahaltungen.

Dozentin: Ute Dietz
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S3
Bitte mitbringen: eine Matte oder eine Decke.

So. 10.11.13, 11.30 - 13.30 Uhr, 1 Nachmittag T41470
15.- €, bzw. ermäßigt 11.- €

So. 12.01.14, 11.30 - 13.30 Uhr, 1 Nachmittag T41471
15.- €, bzw. ermäßigt 11.- €

Entspannung am Abend T41500

mit Autogenem Training

Das Autogene Training ist eine klassische, wissenschaftlich anerkannte Entspannungsmethode, die unser ganzes Sein - also unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele - ruhig werden lässt. Peu à peu schalten wir unseren Alltag aus, kehren in unsere Mitte ein und beruhigen uns so von Abend zu Abend ein bisschen mehr.
Was bringen diese Übungen? Einen ruhigen Schlaf, ein besseres Konzentrationsvermögen, mehr Kraft, mehr Lebensfreude und dadurch eine stabilere Gesundheit. Diese Abendstunden werden für unser Leben gewinnbringend sein.

Dozentin: Sigrid Lengenfelder
Di. 22.10. - 03.12.13, 19.00 - 20.30 Uhr, 6 Abende
Seminarraum, Am Obstgarten 10
42.- €, bzw. ermäßigt 30.- €
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken.

Heilsame Entspannung T41600

Emotionale Balance ist wichtig für ein gelingendes Leben. Aktuelle Forschungen belegen, dass Stress großen Einfluss auf Schlaf, Gesundheit, Bewegungsfähigkeit und Wohlbefinden hat. In diesem Kurs werden entspannende und gesundheitsfördernde Techniken aus dem Yoga, autogenem Training, Fantasiereisen und der Hypnotherapie vorgestellt und ihr gezielter Einsatz bei verschiedenen körperlichen und psychischen Beschwerden und Alltagsbelastungen erklärt. Die Teilnehmenden können damit lernen, ihre Selbstwahrnehmung zu verbessern und individuelle Übungsprogramme für ihre eigenen Bedürfnisse zusammenzustellen. Ziel ist, durch Übungen und Gespräche Strategien für eine bessere Lebensbewältigung zu entwickeln.

Dozentin: Birgit Heining
Do. 07.11.13 - 30.01.14, 18.30 - 20.00 Uhr, 8 Abende
Der Kurs findet vom 05. - 19.12.13 nicht statt.
Haus Onoldia, Jüdtstr. 5a, Gymnastikraum
52.- €, bzw. ermäßigt 38.- €
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke und eine Iso- oder Yogamatte.

Bitte beachten Sie: Diese Kurse laufen bereits seit vielen Semestern und haben einen festen Teilnehmerstamm. Es kann deshalb sein, dass diese Kurse sehr schnell ausgebucht sind bzw. nur noch wenige freie Plätze zur Verfügung stehen. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Klangschalen T41602

Inhalt des Kurses ist es, die vielfältigen Wirkungen von Klangschalen kennenzulernen und sie zu nutzen. Ich zeige, wie man seine Klangschale findet und auf ihr spielt. Nutzen Sie den Abend, um die Wirkung der Klangschalen an sich selbst zu erleben und auf Dauer für Ihr eigenes Wohlbefinden anwenden zu können. Ein einzigartiges Erlebnis für ein entstressteres Leben, für mehr Harmonie und innere Balance u.v.m., das Sie entspannt und ausgeglichen nach Hause gehen lässt!

Dozentin: Doris Attig
Fr. 18.10.13, 19.00 - 22.00 Uhr, 1 Abend
Kulturzentrum am Karlsplatz, Nebenzimmer
18.- €, bzw. ermäßigt 13.- €
Für Skript und Arbeitsmaterialien werden im Kurs 8.- € erhoben.
Bitte mitbringen: eine Isomatte, eine Decke, ein Kissen und ein Getränk.

Ruheinseln im Advent T41603

Kurzentspannungsverfahren

Bald ist sie wieder da, die besinnliche Vorweihnachtszeit. Doch im Trubel vor Weihnachten finden wir oft nur schwer Ruhe und Entspannung. Umso verlockender ist es, sich ganz bewusst eine Auszeit zu gönnen - kleine Ruheinseln im Advent zum Inne halten.

Gemeinsam lernen Sie im Kurs „blitzschnelle" Entspannungsübungen kennen, um so in kurzer Zeit
- zur Ruhe zu kommen und einen Ausgleich für Stress-Situationen zu schaffen
- Nacken, Schultern und Rücken zu entlasten und zu lockern
- die Augen zu entspannen
- den Kopf „frei" zu bekommen
- Aufzutanken und Kraft zu schöpfen.

Inhalt des Kurses werden u. a. sein:

Ruhe- und Atemübungen, Wahrnehmungsübungen, Muskelentspannungstechniken, Kurzmeditationen, kleine Entspannungsmassagen, Energieübungen, Bewegungs- und Dehnübungen und mehr.

Eine Fundgrube für alle, die kurze, effektive und alltagsübliche Entspannungsübungen suchen, die gut in den Tagesablauf zu integrieren sind.

Dozentin: Regine Gundacker
Do. 28.11. - 12.12.13, 17.30 - 19.00 Uhr, 3 Abende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S3
29.- €, bzw. ermäßigt 21.- €
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte, eine Decke, evtl. ein kleines Kissen und Mineralwasser.

Chillout mit PMR T41608

Progressive Muskelrelaxion nach Jacobsen (PMR) ist eine leicht erlernbare, sehr effektive und universell einsetzbare Entspannungsmethode. Wir nutzen die isometrischen Muskelanspannungen von 16 Muskelgruppen als unseren Zugang zur mentalen Entspannung.
PMR ist eine sehr effektive Technik, die besonders bei Erschöpfung, Schlafstörungen, chronischen Schmerzen, Migräne, Tinnitus oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen hilft. PMR ist für Jede/n erlernbar und auch für Menschen geeignet, die mit anderen Entspannungsmethoden nicht zurechtkommen.

Dozentin: Maria Obergruber
Mi. 08.01. - 26.02.14, 19.00 - 20.30 Uhr, 8 Abende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S3
44.- €, bzw. ermäßigt 31.- €
Bitte mitbringen: eine Decke und warme Socken.

Meditation und Nadayoga

Die Meditation lehrt uns, dass jeder Mensch eine Kraft besitzt, eine Energie, einen inneren Frieden und eine Weisheit, die er anzapfen kann. Diese Kraft inspiriert, ermutigt und stärkt alle, die sich positiv entwickeln wollen. Wenn wir uns unerfüllt und leer fühlen, Stress, Angst, Enttäuschung, Unruhe, Unsicherheit und Unzufriedenheit unseren Alltag bestimmen, kann uns die Meditation tatsächlich helfen, Glück, Zufriedenheit, Konzentration, Intuition und Erfolg zu erreichen. Sie hilft uns aber auch, Positives und unsere Stärken zu erhalten und aufregenden Situationen, wie z. B. Prüfungen oder Entscheidungen, gelassener zu begegnen. Die Selbstheilungskräfte werden angeregt.
Es ist eine wunderbare Methode, in der hektischen Zeit zur Ruhe zu kommen und wahre, innere Stille zu genießen.
Es gibt unterschiedliche Konzentrationsmethoden, die uns zur Meditation führen können. Wir werden einige davon in angeleiteten Meditationen üben, so dass jede/r Teilnehmer/in seine individuelle Methode finden kann.
Auch Mantra-Meditation werden wir üben. Mantras sind Texte, die in Wiederholung rezitiert oder gesungen werden.
Der Yoga des Klanges heißt Nadayoga. Es sind gesungene Mantras. Und es ist die Sprache des Herzens, die Disharmonien in wenigen Augenblicken beseitigen kann. Eine gute Vorbereitung auf die Meditation.
Für Teilnehmer, die nicht knien oder in der Yogahaltung sitzen können oder dürfen gibt es die Möglichkeit, auf dem Stuhl sitzend zu üben. (Auch für körperlich eingeschränkte Menschen geeignet, die Treppen steigen können.)
Dieser Kurs ist als Kleingruppe konzipiert und kalkuliert (min. 6 und max. 8 Teilnehmer).

Dozentin: Hanne Janiel
Gymnastikraum im 1. Stock, Hospitalstr. 11
Kopien werden für einen geringen Betrag verteilt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke, eine Matte und ein Meditationskissen.

Mo. 30.09. - 16.12.13, 20.00 - 21.30 Uhr, 11 Abende T41701
116.- €, bzw. ermäßigt 82.- €

Mo. 27.01. - 24.02.14, 20.00 - 21.30 Uhr, 5 Abende T41702
53.- €, bzw. ermäßigt 38.- €

Schicken Sie uns doch 'mal eine E-Mail!

Bei uns können Sie sich nicht nur persönlich, schriftlich, per Fax oder Telefon anmelden. Unter der Adresse vhs@ansbach.de erreichen Sie uns rund um die Uhr und können uns kontaktieren, wann immer Sie gerade Zeit haben.

Wir freuen uns auf Ihre Nachricht! **Ihr vhs-Team**

Meditation T41703

Die Basis für ein umfassenderes Lebensverständnis

Die Meditation bringt Geist, Seele und Körper verstärkt in Einklang und verbindet uns tiefer mit der schöpferischen Energiequelle. Zugleich eröffnet sie uns die Möglichkeit, einen Weg zur Entdeckung unserer eigenen, oft noch verborgenen inneren Schätze zu finden. Sie lässt uns innehalten, in uns einkehren, die Stille als Kraftquelle erleben und aktiviert unsere Selbstheilungskräfte. Meditation ist ein wichtiger Schlüssel zu den Bewusstseinsebenen, die in uns allen als Geschenk für ein erfülltes, in seiner ganzen Bandbreite verständlicherem Leben, bereit liegen.
Dieser Kurs ist als Kleingruppe konzipiert und kalkuliert (min. 5 und max. 6 Teilnehmer).

Dozentin: Sigrid Lengenfelder
Di. 22.10. - 03.12.13, 20.30 - 22.00 Uhr, 6 Abende
Seminarraum, Am Obstgarten 10
58.- €, bzw. ermäßigt 41.- €
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken.

Meditation im Buddhismus T41704

In diesem Seminar werden wir die wichtigsten Meditationsansätze der großen buddhistischen Traditionen kennenlernen (Theravada, Zen, tibetischer Buddhismus). Dabei wird auch deutlich werden, wo die Möglichkeiten und Grenzen liegen, diese Ansätze aus ihrem traditionellen Hintergrund herauszulösen, um sie für die gegenwärtige Zeit neu zu erschließen.

Dozent: Dr. Julian Braun
So. 17.11.13, 10.00 - 14.00 Uhr, 1 Vormittag
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S1
25.- €, bzw. ermäßigt 18.- €

Achtsamkeitsmeditation mit Klangschalen T41705

Der Kurs beinhaltet achtsame Bewegung, abwechselnde Sitz- und Gehmeditation, Body-Scan mit Klangschalen und Achtsamkeitsübungen für den Alltag. Die Achtsamkeitsübungen sind hilfreich um sich selbst wieder bewusst wahrzunehmen, im Moment zu sein und sich wohlzufühlen im eigenen Körper. Wichtiges von Unwichtigem lässt sich leichter unterscheiden. Kraft und Energie für den Alltag kann geschöpft werden.
Wissenschaftlich untersucht sind die positiven Wirkungen von Achtsamkeitsübungen und -meditation z. B. bei Burnout, psychosomatischen Erkrankungen, Angststörungen oder bei der Stressbewältigung.

Dozentin: Ute Weger
Mi. 09.10. - 20.11.13, 19.00 - 20.00 Uhr, 6 Abende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S3
30.- €, bzw. ermäßigt 21.- €
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Matte, eine Decke, ein Meditationskissen und etwas zum Trinken.

Achtsamkeitstag mit Klangschalen T41706

Der Kurs beinhaltet achtsame Bewegung, Klangyoga, Sitz- und Gehmeditation, Atemübungen und Tiefenentspannung. Die Achtsamkeitsübungen sind hilfreich, um sich selbst wieder bewusst wahrzunehmen, im Moment zu sein und sich im eigenen Körper wohlzufühlen. Wichtiges von Unwichtigem lässt sich leichter unterscheiden. Kraft und Energie für den Alltag kann geschöpft werden. In der Mittagspause werden wir gemeinsam in Stille essen, anschließend machen wir einen meditativen Spaziergang.
Wissenschaftlich nachweisen lassen sich die positiven Wirkungen von Achtsamkeitsübungen und -meditation, z. B. bei Burnout, Angststörungen, psychosomatischen Erkrankungen oder bei der Stressbewältigung.

Dozentin: Ute Weger
So. 15.12.13, 10.00 - 16.00 Uhr, 1 Tag
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S3
30.- €, bzw. ermäßigt 21.- €
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Matte, eine Decke, ein Meditationskissen und etwas zum Trinken.

Haben Sie noch Fragen zu unserem Kursangebot?
Dann besuchen Sie uns doch an unserem
Infostand im Brücken-Center am Freitag, 06. September
von 12 bis 18 Uhr!

TERMIN

Entspannung pur! T42000

Aroma-Massagen

Verwöhnen Sie sich mit einer entspannenden Gesichtsmassage, einer anregenden Hand- oder Ohrmassage, einer entlastenden Nacken- oder Kopfhautmassage. Sanfte Massagen mit ätherischen Ölen helfen gegen den täglichen Stress und schenken sogleich Wohlbefinden. Sie lernen verschiedene Teilmassagen kennen, um sie als Selbst- oder als Partnermassage einsetzen zu können. Mit den Aroma-Wohlfühl-Massagen haben Sie jederzeit ein sanftes und effektives Mittel „in der Hand", deren Wirkungskraft sofort spürbar ist und ein unvergleichliches Wohlbehagen hervorruft.

Dozentin: Doris Attig
Fr. 11.10.13, 19.00 - 22.00 Uhr, 1 Abend
Kulturzentrum am Karlsplatz, Nebenzimmer
18.- €, bzw. ermäßigt 13.- €
Für Skript und Arbeitsmaterialien werden im Kurs 8.- € erhoben.
Bitte mitbringen: ein kleines Handtuch.

Die Füße als Tor zum Körper T42020

Massagekurs

Nehmen Sie Ihre Gesundheitspflege selbst in die Hand, über Ihre Füße!
Die Füße repräsentieren ein verkleinertes Abbild des gesamten Körpers und seiner Organe. Dieses Wissen kann man sich für seine tägliche Gesunderhaltung und sein Wohlbefinden zunutze machen. Als „Belohnung" für regelmäßig ausgeführte Fußmassagen können Sie z. B. ein robusteres Allgemeinbefinden, ein besseres Gespür für Ihren Körper, eine Harmonisierung der Körperfunktionen, eine Anregung des Stoffwechsels und vieles mehr erreichen.
Wichtig ist die richtige Ausführung der Massage, die auch für den Laien leicht zu erlernen ist.

Dozentin: Doris Attig
Fr. 15.11.13, 19.00 - 22.00 Uhr, 1 Abend
Kulturzentrum am Karlsplatz, Nebenzimmer
18.- €, bzw. ermäßigt 13.- €
Für Skript und Arbeitsmaterialien werden im Kurs 8.- € erhoben.
Bitte mitbringen: kleines Handtuch.

Singend den Tag beginnen...

Die gesundheitsfördernde Wirkung des Singens ist altbekannt und neu erforscht.
Atemtechniken und Stimmschulung ist das eine, das andere sind die Botschaften und die Harmonie der Lieder und die Freude in der singenden Gemeinschaft. All das hat große Auswirkungen auf unser Wohlbefinden.
Dieser Kurs ist auf diese gesundheitsfördernden Aspekte ausgerichtet. Es werden neue einfache Lieder erlernt, die mitnehmen, verbinden, beschwingen, bekräftigen und erhellen und zum Wohlbefinden beitragen.
Singend den Tag beginnen; für jung und alt... für Frau und Mann.
Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.
Gesangliche Grundlagen müssen nicht vorhanden sein.

Dozentin: Ulrike Bellemann

Mi. 02.10. - 18.12.13, 10.00 - 11.00 Uhr, 10 Vormittage T42201
Pink Elephant Yoga, Büttenstr. 20
59.- €, bzw. ermäßigt 42.- €

Mi. 08.01. - 26.02.14, 10.00 - 11.00 Uhr, 8 Vormittage T42202
Pink Elephant Yoga, Büttenstr. 20
47.- €, bzw. ermäßigt 33.- €

Die 8 Mudras des Jin Shin Jyutsu® T42205

Die 8 Mudras (Fingerpositionen) sind der Geburtsort des Jin Shin Jyutsu. Erleben Sie an diesem Abend die kraftvolle Wirkung dieser einfachen Übungen auf Körper, Geist und Seele. Eine ideale Auszeit im Vorweihnachtstrubel!

Dozentin: Jutta Domscheit-Stamminger
Fr. 20.12.13, 19.00 - 21.00 Uhr, 1 Abend
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S3
20.- €, bzw. ermäßigt 14.- €
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schreibmaterial.

Jin Shin Jyutsu® T42206

Erlebnisabend

Jin Shin Jyutsu® ist eine seit Jahrtausenden bewährte Heilkunst zur Harmonisierung der Lebensenergie durch auflegen der Hände. Diese Kraft webt sich in Bahnen durch unseren Körper und bildet ein feines Netz von Energieströmen. Unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden sind vom freien Fluss dieser Energiebahnen abhängig.

Jin Shin Jyutsu® ist leicht zu erlernen und frei von unerwünschten Nebenwirkungen. Daher eignet es sich hervorragend zur Selbsthilfe, z. B. bei
- Stressbelastung
- Verspannungen
- Kopf- oder Rückenschmerzen
- Schlafstörungen
- Verdauungsbeschwerden
- Atemproblemen oder
- zur Gewichtsregulation.

Während des Abends lernen Sie die Heilkunst kennen, mit der Sie sich entspannen, körperliche Beschwerden lindern, Ihre innere Mitte finden können und Sie erleben die Wirksamkeit des Jin Shin Jyutsu® in Form von kraftvollen Selbsthilfe-Sequenzen.

Dozentin: Jutta Domscheit-Stamminger
Fr. 10.01.14, 19.00 - 21.00 Uhr, 1 Abend
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S3
20.- €, bzw. ermäßigt 14.- €
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, Socken, eine Decke und ein Kissen.

Jin Shin Jyutsu® Selbsthilfekurs T42207

Die Heilkraft unserer Hände ... auch Strömen genannt ...

Jin Shin Jyutsu® ist leicht zu erlernen und frei von unerwünschten Nebenwirkungen. Daher eignet es sich hervorragend zur Selbsthilfe, z. B. bei

- Stressbelastung
- Verspannungen
- Kopf- und Rückenschmerzen
- Schlafstörungen
- Verdauungsbeschwerden
- Atemproblemen oder
- zur Gewichtsregulation.

Während eines Jin Shin Jyutsu® Selbsthilfekurses lernen Sie die Jahrhunderte alte Heilkunst kennen, mit der Sie sich entspannen, körperliche Beschwerden lindern und Ihre innere Mitte finden können.

Ziel des Seminars ist es, dass Sie sich und Ihrer Familie schnell und wirkungsvoll helfen können, indem Sie bestimmte Punkte entlang der Energieströme sanft mit den Händen berühren. Sie lernen einfache Sequenzen zur allgemeinen Balancierung und für häufige Symptome, die Sie sofort verwenden können. Viele praktische Übungen ermöglichen ein intensives Erleben des „Gelernten“. Es gibt reichlich Raum für Austausch und Reflexion nach den Übungen.

Dozentin: Jutta Domscheit-Stamminger
Fr./Sa. 14./15.02.14, 1 Wochenende
Zeitplan: Fr. 18.00 - 21.00 Uhr, Sa. 9.00 - 15.00 Uhr
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S3
60.- €, bzw. ermäßigt 42.- €
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Strümpfe, Decke, kleines Kissen und Schreibmaterial.

Wirbelsäulengymnastik

Mehr als 70 % der Bevölkerung leidet zumindest zeitweilig unter Kreuzschmerzen. Dazu trägt in erster Linie unsere heutige Lebensweise und vor allem falsche Körperhaltung bei. Den meisten Rückenbeschwerden kann man vorbeugen. In diesem Kurs werden spezielle Gymnastik und Stretchingmethoden mit Musik angeboten, die zur Kräftigung der Muskulatur beitragen. Die Bewegungsangst wird durch Vermittlung von Körpergefühl und Erfahrung der eigenen Belastbarkeitsgrenze abgebaut. Der Kurs dient der Vorbeugung und kann Einzeltherapie nicht ersetzen. Bei vorhandenen Schäden an der Wirbelsäule sollte Rücksprache mit dem behandelnden Arzt genommen werden.
Dieser Kurs ist besonders für Personen im fortgeschrittenen Alter geeignet.

Dozentin: Irma Hofmann
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S3
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, ein Handtuch, Isomatte, Decke und Socken.

Di. 08.10.13 - 04.02.14, 15.55 - 16.55 Uhr, 15 Nachmittage T43000
45.- €, bzw. ermäßigt 32.- €

Di. 08.10.13 - 04.02.14, 17.00 - 18.00 Uhr, 15 Abende T43001
45.- €, bzw. ermäßigt 32.- €

Mi. 09.10.13 - 05.02.14, 9.30 - 10.30 Uhr, 15 Vormittage T43003
45.- €, bzw. ermäßigt 32.- €

Do. 10.10.13 - 06.02.14, 8.30 - 9.30 Uhr, 15 Vormittage T43004
45.- €, bzw. ermäßigt 32.- €

Bitte beachten Sie: Diese Kurse laufen bereits seit vielen Semestern und haben einen festen Teilnehmerstamm. Es kann deshalb sein, dass diese Kurse sehr schnell ausgebucht sind bzw. nur noch wenige freie Plätze zur Verfügung stehen. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Wirbelsäulengymnastik T43002

Kursinhalt siehe T43000-T43004

Dozent: Kurt Bittner
Di. 01.10. - 10.12.13, 17.30 - 18.30 Uhr, 10 Abende
Grundschule Brodswinden, Stadtweg 11, Gymnastikraum
31.- €, bzw. ermäßigt 22.- €
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Matte oder Decke und ein Handtuch.

Rücken- und Muskeltraining T43005

Raffen Sie sich auf und tun Sie etwas für Ihren Rücken, Ihre Halswirbelsäule und Ihre Muskeln! Es kostet etwas Energie und Kraft, doch es lohnt sich und ist besser als zu warten, bis die Schmerzen im Bewegungsapparat auftreten. Mit gezielten Übungen wird versucht ein muskuläres Gleichgewicht herzustellen: Dehnübungen, Kräftigungsübungen geschwächter Körperpartien und Entspannung. Nur so können Wirbelkörper, Bandscheiben und Gelenke geschont und entlastet werden.

Dozentin: Anneliese Seyler
Do. 10.10. - 12.12.13, 18.50 - 19.50 Uhr, 8 Abende
Am 07.11.13 findet der Kurs nicht statt!
Theresien-Gymnasium, Schreibmüllerstr. 10, Gymnastikraum
24.- €, bzw. ermäßigt 17.- €
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Unterlage.

Rückenfitnesstraining T43008

Überwinden Sie sich und spüren Sie die positive Wirkung des Rücken- und Muskeltrainings. Nur ein ständig bewegter Rücken bleibt dauerhaft beschwerdefrei. Vermeiden Sie die Schonhaltung - seien Sie aktiv!
Dieser Kurs soll Ihnen zeigen, dass Bewegung Spaß macht und Ihnen helfen, durch gezieltes Training Ihre Rückenprobleme in den Griff zu bekommen.

Dozentin: Brigitte Wiesinger
Di. 01.10.13 - 28.01.14, 17.00 - 18.00 Uhr, 15 Abende
Sporthalle am Beckenweiher, Beckenweiherallee, Gymnastikraum
50.- €, bzw. ermäßigt 35.- €
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Matte und ein Getränk.

Bauch - Po - Beine - Rücken T43202

In diesem Kurs werden die typischen Problemzonen der Frau, nämlich Bauch, Po und Beine gestrafft bzw. gefestigt. Darüber hinaus wird die gesamte Rückenmuskulatur gestärkt. Das Konzept basiert auf einer gelenkschonenden aber effektiven Art und Weise, so dass auch Frauen mit Rücken- oder Gelenkproblemen teilnehmen können.
Dieser Kurs ist besonders für Personen im fortgeschrittenen Alter geeignet.

Dozentin: Irma Hofmann
Mi. 09.10.13 - 05.02.14, 8.30 - 9.30 Uhr, 15 Vormittage
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S3
45.- €, bzw. ermäßigt 32.- €
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, ein Handtuch, Isomatte, Decke und Socken.

medi-ANsbach
Reha-Zentrum GmbH

- ambulante ganztägige Rehabilitation (tägl. 4 - 6 Stunden) (Fahrdienstangebot für nichtmobile Patienten)
- Krankengymnastik
- Manuelle Therapie
- Krankengymnastik n. PNF und Bobath
- Lymphdrainage
- alle Massageformen
- alternative Schmerztherapie (medi-Tape/Kinesiotape)
- Ergotherapie
- Logopädie
- Hausbesuche
- Wellnessangebote
- Ernährungsberatung
- betriebliche Gesundheitsförderung
- Reha-Sport
- medizinisches Gerätetraining inkl. Trainingsplan und Betreuung durch unsere Diplom-Sportlehrer und Physiotherapeuten zum günstigen Monatspreis, unbegrenzte Übungstage und -dauer, ohne Vertragsbindung
- vielfältiges Kursangebot

medi-ANsbach Reha-Zentrum GmbH
Heilig-Kreuz-Str. 4 · 91522 Ansbach
Tel. 0981 97166-0 · www.medi-ansbach.de

Krankengymnastik, Ergotherapie- und Logopädiepraxis
in der Clinic Neuendettelsau
Heilsbronner Str. 44 • 91564 Neuendettelsau Tel. 09874 504977

Krankengymnastik- und Massagepraxis im Therese-Stählin-Heim
Georg-Merz-Str. 1 • 91564 Neuendettelsau Tel. 09874 67860

Krankengymnastik- und Massagepraxis in der Passage
Heilsbronner Str. 4 • 91564 Neuendettelsau Tel. 09874 504660

Körper im Gleichgewicht T43300

Fit bis ins hohe Alter

Mit gezielten Übungen von Be- und Entlastung wird ein Programm angeboten, das der Vorbeugung von Rücken- und Gelenkbeschwerden sowie vorzeitigem Verschleiß entgegenwirkt. Bei bereits eingetretenen Schäden soll das Programm helfen, Verschlimmerungen zu verhindern. Dazu werden gezielte Bewegungsabläufe geübt, um falschen Bewegungsmustern des Alltags entgegenzuwirken. Dieser Kurs ist besonders für Personen im fortgeschrittenen Alter geeignet.

Dozentin: Elisabeth Holzmann
Di. 01.10.13 - 28.01.14, 10.30 - 11.30 Uhr, 15 Vormittage
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S3
45.- €, bzw. ermäßigt 32.- €
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Decke oder ein Handtuch.

Mollis Fit

Wirbelsäulen- und Muskeltraining

Ein paar Kilos zu viel - auch der Rücken leidet darunter?
Mit flotter Musik wird der Kreislauf in Schwung gebracht. In diesem Kurs wird gezielt die Rückenmuskulatur zur Unterstützung der Wirbelsäule gestärkt und die Problemzonen der Frau, Bein-, Po- und Bauchmuskulatur, trainiert. Das Programm ist abgestimmt auf „Mollige". Der Kurs soll vermitteln, dass Bewegung trotz Übergewicht dem Körper und der Seele gut tut und auch Spaß macht.

Dozentin: Anneliese Seyler
Haus Onoldia, Jüdtstr. 5a, Gymnastikraum
Bitte mitbringen: eine Unterlage, ein Handtuch und bequeme Kleidung.

Mo. 07.10. - 09.12.13, 18.30 - 19.30 Uhr, 8 Abende T434000
Der Kurs findet am 04.11.13 nicht statt.
24.- €, bzw. ermäßigt 17.- €

Mo. 07.10. - 09.12.13, 19.30 - 20.30 Uhr, 8 Abende T434001
Der Kurs findet am 04.11.13 nicht statt.
24.- €, bzw. ermäßigt 17.- €

Nordic Walking T44200

Entscheidend für das allgemeine Wohlbefinden ist es, die Bewegungen richtig auszuführen. Nur dann ist Nordic Walking effektiv und gesund. Deswegen vermittelt dieser Kurs die richtige Technik dafür.
Nordic Walking ist ein Ganzkörpertraining, das Spaß macht. Es werden viele Muskeln des Körpers trainiert, die Gelenke entlastet und natürlich Kalorien verbraucht. Außerdem kommen der Stoffwechsel und der Kreislauf in Schwung. Die Bewegung in der Natur macht den Kopf frei und entspannt.
Dieser Sport kann das ganze Jahr ohne großen materiellen Aufwand betrieben werden.
Also nichts wie ran an die Stöcke, raus an die frische Luft - Körper und Seele werden es Ihnen danken!

Dozentin: Brigitte Wiesinger
Fr. 11.10. - 25.10.13, 16.00 - 18.00 Uhr, 3 Nachmittage
Treffpunkt: Parkplatz Ziegelhütte Eyb, Feuchtlach
18.- €, bzw. ermäßigt 13.- €
Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung und Nordic-Walking-Stöcke.

Ich beweg mich!

Pilates

Pilates ist ein Workout, das in den letzten Jahren ein richtiger Wellnesstrend geworden ist. Eine ganzheitliche Methode, die Körper und Geist einbezieht, die Muskulatur formt und streckt und somit steifen Gelenken und Muskelverspannungen entgegenwirkt. Mit den kontrollierten Bewegungsabläufen von Pilates stimulieren wir unser Nervensystem, aktivieren die Blutzirkulation, bringen den Körper ins Gleichgewicht und beseitigen Stressreaktionen.

Dozentin: Petra Krämer
Bitte mitbringen: ein Getränk, warme Socken, eine Matte und ein Handtuch.

Di. 01.10. - 10.12.13, 18.00 - 19.00 Uhr, 10 Abende T44302
Theresien-Gymnasium, Schreibmüllerstr. 10, Gymnastikraum
37.- €, bzw. ermäßigt 26.- €

Do. 10.10. - 12.12.13, 18.00 - 19.00 Uhr, 9 Abende T44303
Gymnastikraum im 1. Stock, Hospitalstr. 11
33.- €, bzw. ermäßigt 24.- €

Pilates

Pilates ist eine in den 1920‘er Jahren von Joseph Pilates entwickelte, ganzheitliche und sanfte Trainingsmethode. Sie ist eine Kombination aus vielen verschiedenen westlichen und fernöstlichen Trainingsarten und für Frauen wie Männer, unabhängig von Alter und Kondition, geeignet. Diese Fitnessmethode ist effektiv, schonend und zielgerichtet. Körper und Geist arbeiten als Team zusammen, jede Bewegung wird bewusst und kontrolliert mit der Atmung ausgeführt. Muskeln werden länger und elastischer, die Beweglichkeit und Balance gefördert. Es entwickelt sich ein ganz neues Körpergefühl!

Dozentin: Isabell Merbach
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S3
Bitte mitbringen: ein Getränk, ein Handtuch, warme Socken und eine Matte.

Di. 08.10.13 - 04.02.14, 9.00 - 10.00 Uhr, 15 Vormittage T44304
55.- €, bzw. ermäßigt 39.- €

Di. 08.10.13 - 04.02.14, 20.00 - 21.00 Uhr, 15 Abende T44305
55.- €, bzw. ermäßigt 39.- €

Fr. 11.10.13 - 07.02.14, 8.30 - 9.30 Uhr, 15 Vormittage T44306
55.- €, bzw. ermäßigt 39.- €

Fatburner-Workout T44401

Effektives Ausdauertraining mit Step-Aerobic, Aerobic und Zumba®Fitness, ergänzt durch intensives Straffungstraining für den ganzen Körper, teils mit dem eigenen Körpergewicht, teils unter Zuhilfenahme von Kleingeräten (z. B. Flexi-Bar, Hanteln, Tubes).

Dozentin: Elke Schuster
Di. 01.10.13 - 04.02.14, 18.00 - 19.00 Uhr, 13 Abende
Am 03.12., 10.12. und 17.12.13 findet der Kurs nicht statt!
Fit Performance by Andrea, Adalbert-Pilipp-Str. 42
44.- €, bzw. ermäßigt 31.- €
Bitte mitbringen: ein Handtuch und ein Getränk.

MaxxF zur Figurverbesserung T44403

Maximale Fitness

MaxxF zur Figurverbesserung ist ein neuartiges Super-Ganzkörpertraining, bestehend aus statischen wie auch dynamischen Übungen, welches maximale Kraft und maximale Effektivität bietet.
MaxxF (= maximale Fitness) wird ohne Geräte zum Universalmittel für eine attraktive Figur, eine gute körperliche Leistungsfähigkeit und eine gestärkte Rückenmuskulatur. Die Erfolge sind bereits nach kurzer Zeit zu erkennen. Dieses gesundheitsorientierte Programm ist für Teilnehmer jeden Alters geeignet und wissenschaftlich getestet.

Dozentin: Monique Hymon
Di. 01.10. - 10.12.13, 19.15 - 20.15 Uhr, 10 Abende
Fitness Club FIT & FUN, Endresstraße 46
37.- €, bzw. ermäßigt 26.- €
KO-OP Fitness Club FIT & FUN

Bodystyling - sanft und effektiv T44405

Die Kombination aus Kräftigungsübungen und Ausdauertraining wird Ihnen helfen, Ihre Problemzonen in den Griff zu bekommen.

Dozentin: Brigitte Wiesinger
Di. 01.10.13 - 28.01.14, 18.00 - 19.00 Uhr, 15 Abende
Sporthalle am Beckenweiher, Beckenweiherallee, Gymnastikraum
50.- €, bzw. ermäßigt 35.- €
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Matte und ein Getränk.

All in one T44410

Ein Ganzkörpertraining für JEDEN: Fatburnerworkout abwechselnd mit Aerobic, Step, Thai Do, Hip Hop und Kräftigungsübungen für den ganzen Körper mit Hanteln, Tubes oder mit Flexibar. Entspannung und Dehnung kommen ebenfalls nicht zu kurz.

Dozentin: Irene Schmierer
Mo. 30.09.13 - 24.02.14, 18.30 - 19.15 Uhr, 15 Abende
Der Kurs findet vom 04. - 18.11.13 nicht statt!
Fit Performance by Andrea, Adalbert-Pilipp-Str. 42
38.- €, bzw. ermäßigt 27.- €
Bitte mitbringen: ein Handtuch und ein Getränk.

> Ran an den Speck! T44411

Bauch-Beine-Po-Training

Funktionelles Problemzonentraining mit oder ohne Hilfsmittel.
Durch effektiv abgestimmte Übungen werden Bauch, Beine und Po nachhaltig gestrafft und geformt. Der Spaß an der Bewegung, ohne komplizierte Choreografie, steht hier im Vordergrund.

Dozentin: Petra Krämer
Do. 10.10. - 12.12.13, 19.00 - 20.00 Uhr, 9 Abende
Gymnastikraum im 1. Stock, Hospitalstr. 11
33.- €, bzw. ermäßigt 24.- €
Bitte mitbringen: eine Matte, feste Schuhe, ein Handtuch und ein Getränk.

> BODY SKILLS® T44413

NEU

BODY SKILLS® ist ein ganzheitlich ausgerichtetes funktionelles Training mit dem eigenen Körpergewicht und garantiert höchstmögliche Trainingseffizienz auf körperlicher und mentaler Ebene. BODY SKILLS® führt zu einer Harmonisierung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Dadurch wird die Lebensaktivität gesteigert, da Muskulatur aufgebaut und Körperfett abgebaut wird.
Die Teilnehmer sollten gesundheitlich fit sein und über eine gute Grundlagenausdauer verfügen.

Dozentin: Elke Schuster
Do. 10.10.13 - 13.02.14, 19.00 - 20.00 Uhr, 13 Abende
Am 05.12., 12.12. und 19.12.13 findet der Kurs nicht statt!
Fit Performance by Andrea, Adalbert-Pilipp-Str. 42
44.- €, bzw. ermäßigt 31.- €
Bitte mitbringen: ein Handtuch und ein Getränk.

Zumba® Fitness

Zumba® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitnessworkout mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Durch schnellere und langsamere Rhythmen und Bewegungsabläufe entsteht ein dynamisches und begeisterndes Aerobic- und Fitnessworkout, das sowohl die Ausdauer trainiert als auch die Muskulatur strafft.
Voraussetzung: 1-2 Semester Erfahrung in Zumba® Fitness sind von Vorteil.

Dozentin: Elke Schuster
Fit Performance by Andrea, Adalbert-Pilipp-Str. 42
Bitte mitbringen: ein Handtuch und ein Getränk.

Di. 01.10.13 - 04.02.14, 19.00 - 20.00 Uhr, 13 Abende T44440
Am 03.12., 10.12. und 17.12.13 findet der Kurs nicht statt!
48.- €, bzw. ermäßigt 34.- €

Do. 10.10. - 13.02.14, 18.00 - 19.00 Uhr, 13 Abende T44441
Am 05.12., 12.12. und 19.12.13 findet der Kurs nicht statt!
48.- €, bzw. ermäßigt 34.- €

Zumba® T44442

Der neue Fitnesstrend mit lateinamerikanischem Feuer!

Mit einfachen Schritten auf feurige lateinamerikanische Rhythmen macht Fitness so viel Spaß wie noch nie!

- Stärkung von Herz und Kreislauf
- Gewebestraffung und Muskelaufbau
- maximale Fettverbrennung

Zumba® vereint Tanz und Fitness und ist eine Kombination von lateinamerikanischen Tänzen wie Salsa, Flamenco, Samba und Elementen aus Hip-Hop und Aerobic. Genau das Richtige für alle, die Stress und überflüssige Pfunde ohne großen Aufwand einfach wegtanzen möchten! Für jedermann geeignet, egal welches Fitnessniveau oder Alter. „FUN AND EASY TO DO“

Dozentin: Irene Schmierer
Mo. 30.09.13 - 24.02.14, 19.15 - 20.00 Uhr, 15 Abende
Der Kurs findet vom 04. - 18.11.13 nicht statt!
Fit Performance by Andrea, Adalbert-Pilipp-Str. 42
42.- €, bzw. ermäßigt 30.- €
Bitte mitbringen: ein Handtuch und ein Getränk.

Bitte beachten Sie: Diese Kurse laufen bereits seit vielen Semestern und haben einen festen Teilnehmerstamm. Es kann deshalb sein, dass diese Kurse sehr schnell ausgebucht sind bzw. nur noch wenige freie Plätze zur Verfügung stehen. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

> Zumba® Toning T44443

Zumba Toning ist ein Muskeltrainingsprogramm mit speziellen körperformenden Techniken, um bestimmte Muskeln zusätzlich und noch intensiver zu trainieren. Mit den gleichen lateinischen Musikstilen, den Zumba-Moves und den Zumba-Toning-Sticks steigern wir in Partylaune den Kalorienverbrauch und formen zusätzlich unseren Körper.
In relativ kurzer Zeit hilft dieses anspruchsvolle Training Kraft, Ausdauer und Kondition erheblich zu erweitern. Mit Zumba Toning erreicht das Zumba-Tanz- und Fitness-Workout ein neues, höheres Niveau! Bestimmte Muskelgruppen werden zusätzlich trainiert um den Körper gezielt zu formen. Die Zumba-Toning-Sticks sind mit Sand gefüllt und „shaken" wie Maracas. Sie machen das Training noch interessanter und beschleunigen den Erfolg!

Dozentin: Irene Schmierer
Mo. 30.09.13 - 24.02.14, 20.00 - 20.45 Uhr, 15 Abende
Der Kurs findet vom 04. - 18.11.13 nicht statt!
Fit Performance by Andrea, Adalbert-Pilipp-Str. 42
47.- €, bzw. ermäßigt 35.- €
Bitte mitbringen: ein Handtuch und ein Getränk.

> Zumba® T44446

Erleben Sie den lateinamerikanischen Tanz - Salsa, Samba, Reggaeton, ... - kombiniert mit dynamischen Schritten aus dem Aerobic. Sie erfahren beim Zumba® die Freude und das Lebensgefühl aus Mittel- und Südamerika und steigern gleichzeitig Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden.
Zumba® ist ein zwangloses Fitnesstraining für Jung und Alt, um dem Alltag ein wenig lockerer zu begegnen.

Dozentin: Yolanda Posch
Mi. 02.10. - 18.12.13, 9.30 - 11.00 Uhr, 10 Vormittage
Der Kurs findet am 20.11.13 nicht statt.
Fit Performance by Andrea, Adalbert-Pilipp-Str. 42
55.- €, bzw. ermäßigt 39.- €
Bitte mitbringen: ein Handtuch und ein Getränk.

Aqua-Fitness

Aqua-Fitness ist ein intensives und gelenkschonendes Ausdauer- und Kräftigungstraining zu fetziger Musik für alle, die gegen Wasserwiderstand richtig powern wollen. Es wird mit verschiedenen Geräten (z. B. Noodles, Aqua-Hanteln) und Formen der Aqua-Fitness (Aqua-Aerobic, Aqua-Power, Wassergymnastik) im flachen Wasser geübt. Die Teilnehmer sollten gesundheitlich fit sein und über eine gute Grundlagenausdauer verfügen. Es wird empfohlen, im Zweifel vor Kursteilnahme sich ärztlichen Rat einzuholen.

Dozent: Thomas Schuster
Aquella, Am Stadion 2, Wellenbecken
Gebühr zzgl. Eintritt Aquella 4,20 € pro Termin (1 1/2 Stunden)
KO-OP Freizeitbad Aquella

Di. 01.10.13 - 21.01.14, 18.15 - 19.00 Uhr, 11 Abende T45000
Der Kurs findet vom 03.12.13 bis 31.12.13 nicht statt!
44.- €, keine Ermäßigung

Di. 01.10.13 - 21.01.14, 19.15 - 20.00 Uhr, 11 Abende T45001
Der Kurs findet vom 03.12.13 bis 31.12.13 nicht statt!
44.- €, keine Ermäßigung

Sa. 05.10.13 - 22.02.14, 9.15 - 10.00 Uhr, 15 Vormittage T45008
Der Kurs findet vom 07.12.13 bis 04.01.14 nicht statt!
60.- €, keine Ermäßigung

Bitte beachten Sie: Diese Kurse laufen bereits seit vielen Semestern und haben einen festen Teilnehmerstamm. Es kann deshalb sein, dass diese Kurse sehr schnell ausgebucht sind bzw. nur noch wenige freie Plätze zur Verfügung stehen. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Aqua-Fitness

Aqua-Fitness ist ein intensives und gelenkschonendes Ausdauer- und Kräftigungstraining zu fetziger Musik für alle, die gegen Wasserwiderstand richtig powern wollen. Es wird mit verschiedenen Geräten (z. B. Noodles, Aqua-Hanteln) und Formen der Aqua-Fitness (Aqua-Aerobic, Aqua-Power, Wassergymnastik) im flachen Wasser geübt. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Aquella, Am Stadion 2, Wellenbecken
Gebühr zzgl. Eintritt Aquella 4,20 € pro Termin (1 1/2 Stunden)
KO-OP Freizeitbad Aquella

Dozentin: Melanie Kups T45003
Mi. 09.10.13 - 05.02.14, 18.30 - 19.15 Uhr, 15 Abende
60.- €, keine Ermäßigung

Dozentin: Vanessa Birkicht T45006
Do. 10.10.13 - 06.02.14, 19.30 - 20.15 Uhr, 15 Abende
60.- €, keine Ermäßigung

Aqua Power T45009

für Jugendliche und junge Erwachsene (ab 12 Jahren)

Du hast Spaß dich im Wasser zu bewegen und suchst eine Alternative zum Schwimmen? Dann bist du hier genau richtig! Bei aktueller Musik wollen wir uns im Wasser auspowern und die Muskeln in Schwung bringen.
Du brauchst keine Vorkenntnisse, nur Spaß an Bewegung und gute Laune.

Dozentin: Melanie Kups
Mi. 09.10.13 - 05.02.14, 17.30 - 18.15 Uhr, 15 Abende
Aquella, Am Stadion 2, Wellenbecken
60.- €, keine Ermäßigung
zzgl. Eintritt Aquella 4,20 € pro Termin (1 1/2 Stunden)
KO-OP Freizeitbad Aquella

Aquarobic - Aquapower - Aquafitness

In diesem Kurs erwartet Sie eine Kombination aus Aquarobic, Aquafitness, Aquawalking und Aquastep. Mit Hilfe von Noodles, Brettern, Hanteln, Widerstandshandschuhen und Steppern wird das Gleichgewicht im Wasser geschult und Rücken und Bauch gekräftigt. Die Übungen sind mit Musik unterlegt.
Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Dieser Kurs ist als Kleingruppe (min. 6 und max. 9 Teilnehmer) konzipiert und kalkuliert.

Unser Tipp: Bitte fahren Sie rechtzeitig los, da am Bezirkskrankenhaus nur begrenzt Parkplätze zur Verfügung stehen!

Dozent: Willibald Weiß
Bezirkskrankenhaus, Feuchtwanger Str. 38, Bewegungsbad
Die Wassertiefe im Becken beträgt 1,40 m.

Mi. 09.10.13 - 05.02.14, 17.00 - 17.45 Uhr, 15 Abende T45021
90.- €, keine Ermäßigung

Mi. 09.10.13 - 05.02.14, 18.00 - 18.45 Uhr, 15 Abende T45022
90.- €, keine Ermäßigung

Do. 10.10.13 - 06.02.14, 9.00 - 9.45 Uhr, 15 Vormittage T45023
90.- €, keine Ermäßigung

Do. 10.10.13 - 06.02.14, 10.00 - 10.45 Uhr, 15 Vormittage T45024
90.- €, keine Ermäßigung

Bitte beachten Sie: Diese Kurse laufen bereits seit vielen Semestern und haben einen festen Teilnehmerstamm. Es kann deshalb sein, dass diese Kurse sehr schnell ausgebucht sind bzw. nur noch wenige freie Plätze zur Verfügung stehen. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Aqua-Aerobic T45100

Der Fatburner für alle die richtig powern wollen

Aqua-Aerobic ist ein äußerst intensives, gelenkschonendes Ausdauer- und Kräftigungstraining zu fetziger Musik für alle, die gegen den Wasserwiderstand richtig powern wollen. Es wird mit verschiedenen Aqua-Fitness-Geräten im flachen Wasser trainiert. Aqua-Aerobic ist ideal, um den gesamten Körper und die Figur effektiv zu trainieren und den Kreislauf in Schwung zu bringen.
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Dozentin: Melanie Kups
Mi. 09.10.13 - 05.02.14, 19.30 - 20.15 Uhr, 15 Abende
Aquella, Am Stadion 2, Wellenbecken
60.- €, keine Ermäßigung
zzgl. Eintritt Aquella 4,20 € pro Termin (1 1/2 Stunden)
KO-OP Freizeitbad Aquella

Wassergymnastik T45300

Viele Bewegungen können im Wasser ohne Schmerzen ausgeführt werden, da der Wasserauftrieb entlastend auf Gelenke und Wirbelsäule wirkt. Der Wasserwiderstand kräftigt die Atmung und die gesamte Muskulatur, Herz und Kreislauf werden angeregt. Die Verletzungsgefahr ist sehr gering.

Dozentin: Vanessa Birkicht
Do. 10.10.13 - 06.02.14, 18.30 - 19.15 Uhr, 15 Abende
Aquella, Am Stadion 2, Wellenbecken
60.- €, keine Ermäßigung
zzgl. Eintritt Aquella 4,20 € pro Termin (1 1/2 Stunden)
KO-OP Freizeitbad Aquella

> Freistilschwimmen für Anfänger T45400

Sie sind ein Brustschwimmer, der gerne im Schwimmbecken seine Bahnen zieht, aber immer wieder von einem „Kraulschwimmer“ überholt wird? Dann ist dieser Kurs der Richtige für Sie.

Dozent: N. N.
Mi. 06.11. - 04.12.13, 19.00 - 20.00 Uhr, 5 Abende
Aquella, Am Stadion 2, Schwimmerbecken
30.- €, keine Ermäßigung
zzgl. Eintritt Aquella 4,20 € pro Termin (1 1/2 Stunden)
KO-OP Freizeitbad Aquella

> Rückenschwimmen für Anfänger T45500

Da freut sich die Wirbelsäule!
Kein Sport ist besser für Ihre Rückenmuskulatur als Rückenschwimmen. Jedoch kostet es ein wenig Überwindung, da Sie nicht nach vorne schauen und somit anderen Schwimmern nicht ausweichen können.

Dozent: N. N.
Mi. 06.11. - 04.12.13, 20.00 - 21.00 Uhr, 5 Abende
Aquella, Am Stadion 2, Schwimmerbecken
30.- €, keine Ermäßigung
zzgl. Eintritt Aquella 4,20 € pro Termin (1 1/2 Stunden)
KO-OP Freizeitbad Aquella

Aquella – Tauch ein ins Vergnügen!

Das Freizeitbad Aquella bietet alles für den Urlaub um die Ecke. Hier finden Sie Erholung und Entspannung, Sport und Spaß, Gesundheit und Wohlgefühl pur: Schwimmbecken, Wasserrutsche, Wellenbecken, Strömungskanal u.v.m. bieten Badespaß für Genießer und Sportler. Im Sommer lädt das Freibad zur Abkühlung ein und Wellness-Freunde erwartet die umfangreiche Aquella-Saunalandschaft.

Freizeitbad Aquella, Am Stadion 2, 91522 Ansbach
Tel. 0981/8904-500, Fax 0981/8904-525
www.myaquella.de

Aquella

Selbstbehauptung für Jedermann! T46000

Gewalt ist ein unübersehbares Phänomen im Alltag unserer Gesellschaft geworden. Beschimpfungen, Handgreiflichkeiten und Schlägereien machen sich nicht nur auf unseren Schulhöfen breit. Wer effektiv auf sich selbst aufpassen will, sollte die Möglichkeiten kennen, schon im Vorfeld einer gefährlichen Situation präventiv zu handeln.

Inhalt:
- Erfahrungsaustausch
- Körperhaltung oder die Körpersprache
- Intuition und Selbstbehauptung
- Wie gehe ich mit der Angst um?
- leicht erlernbare Techniken um sich selbst zu helfen

Ihr Nutzen: Sie erhalten wertvolle Informationen um Gewalt zu verhindern und sich im Notfall auch wehren zu können. Sie lernen sicher im Umfeld aufzutreten und stärken Ihr Selbstbewusstsein.

Dozent: Frank Herzog
Sa. 05.10. - 26.10.13, 15.00 - 16.30 Uhr, 3 Nachmittage
Termine: 05.10., 12.10., 26.10.
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S3
23.- €, bzw. ermäßigt 17.- €
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.
Mindestalter: 14 Jahre

Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen T46001

ab 14 Jahren

Respektlosigkeit, Aggressivität und Ignoranz bestimmen nicht nur das Miteinander auf vielen Schulhöfen, sondern ziehen auch weite Kreise in der Gesellschaft. Angst vor düsteren Parkhäusern, vor fremden nächtlichen Schritten auf dem Gehsteig oder vor der Fahrt mit der letzten U-Bahn? Junge Frauen kennen diese Ängste, auch die vor sexuellen Übergriffen. Die Gründe für gewalttätiges Vorgehen sind vielschichtig, die Anlässe häufig banal. Die Aggressions- und Gewaltbereitschaft steigt. Aber wie beugt man ihr rechtzeitig vor oder geht effektiv dagegen an?

Inhalt:
- Erfahrungsaustausch
- Wie gehe ich mit der Angst um?
- Wie kann ich Konflikte vermeiden?
- Wie wehre ich mich gegen Übergriffe?
- leicht erlernbare Techniken um mir selbst zu helfen
- Anlaufstellen

Dozent: Frank Herzog
Sa. 11.01. - 25.01.14, 15.00 - 16.30 Uhr, 3 Nachmittage
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S3
23.- €, bzw. ermäßigt 17.- €
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

Selbstbehauptung T46002

Auffrischungskurs

Dieser Kurs wird für all diejenigen angeboten, die das schon Gelernte wieder auffrischen möchten. Der Schwerpunkt ist bei diesem Kurs die Praxisanwendung von Selbstverteidigungstechniken.

Inhalte des Auffrischungskurses:
- Wiederholung des bereits Gelernten
- Wie wehre ich mich gegen Übergriffe?
- leicht erlernbare Selbstverteidigungstechniken um sich selbst zu helfen.

Dozent: Frank Herzog
Sa. 11.01. - 25.01.14, 17.00 - 18.30 Uhr, 3 Abende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S3
24.- €, bzw. ermäßigt 17.- €
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.
Mindestalter: 14 Jahre

Selbstverteidigung T46003

Für die Generation 55 Plus

Über steigende Rücksichtslosigkeit, Verrohung und Übergriffe auf vermeintlich wehrlose Senioren wird in den Medien immer wieder berichtet. In diesem Kurs lernen Senioren ihre eigenen Stärken kennen und wie sie diese ausbauen können. Es wird gelehrt wie man körperlicher Gewalt mit Geschicklichkeit und Kraftnutzung entgegen tritt sowie effektive Selbstverteidigungstechniken um aus der Opferrolle auszusteigen.
Natürlich wird die individuelle Konstitution berücksichtigt und die Techniken angepasst.
Form, Schlag/Kicktraining, Meidebewegungen, gewaltfreie Kommunikation, Gefühls- und Reflextraining, Rollenspiele, einfache effektive Selbstverteidigungstechniken etc. können helfen, im Notfall richtig zu reagieren.
Sollten Sie nicht sicher sein, ob sie gesundheitlich ausreichend fit sind, fragen Sie bitte Ihren Arzt und halten Sie Rücksprache mit dem Kursleiter, Herrn Lewerenz (Tel. 09872) 805744.
Wir üben auch von Person zu Person und es ist möglich, dass sie umfallen. Sie sollten gut stehen können.

Dozent: Michael Lewerenz
Fr. 11.10. - 06.12.13, 10.00 - 11.30 Uhr, 8 Vormittage
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S3
44.- €, bzw. ermäßigt 31.- €
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung.

Mountainbike Fahrtechnik T47800

Level 1

„Mit Sicherheit mehr Fahrspaß!"
Dieses Seminar bildet die Basis für den sicheren Umgang mit dem Mountainbike im einfachen Gelände. Hierbei werden alle grundlegenden Fahrtechniken vermittelt und somit das Fundament für unsere Fahrtechnikausbildung gelegt.

Fahrtechnikinhalte:
Bike-Setup, Grundposition, Balance, Bremsen, Kurvenfahren, Auf- und Abstieg in steilem Gelände sowie individuelle Korrekturen.

Das Gelernte wird in einer kurzen Tour angewandt.

Dozent: Lukas Kulma
So. 06.10.13, 9.00 - 14.00 Uhr, 1 Tag
Treffpunkt: Parkplatz des Kindergartens an der Thomasstr. 14
19.- €, bzw. ermäßigt 14.- €
Bitte mitbringen: einen Fahrradhelm, ein Getränk, ein tourentaugliches Bike und einen Snack für die Pause.

Mountainbike Fahrtechnik T47801

Level 2

Das Seminar erweitert dein fahrtechnisches Potential und befasst sich intensiv mit Techniken, die den spielerischen Umgang mit deinem Bike schulen. Das kontrollierte Fahren im Gelände steht hierbei im Vordergrund.

Fahrtechnikinhalte:
Verbesserung der Brems- und Kurventechnik, die Balance in schwierigerem Gelände, das Überwinden von Hindernissen, richtig bergauf und bergab fahren, Spitzkehren sowie individuelle Korrekturen.

Das Gelernte wird bei einer kurzen Tour angewandt.

Dozent: Lukas Kulma
Sa. 19.10.13, 9.00 - 14.00 Uhr, 1 Tag
Treffpunkt: Infotafel am Sportamt, Am Stadion 6
19.- €, bzw. ermäßigt 14.- €
Bitte mitbringen: einen Fahrradhelm, ein Getränk, ein tourentaugliches Bike und einen Snack für die Pause.

Kochkurs für Anfängerinnen und Anfänger T48010

Sie wollen sich an die Geheimnisse des richtigen Kochens heranwagen? Nur Mut! Ob Single oder Familienmensch, gerade dem Elternhaus entflogen, plötzlich mit oder ohne Familie, hier werden Ihnen die Grundlagen für Küche und Kochen vom Profi vermittelt: und zwar von A wie Anbraten bis Z wie Zwiebeln schneiden.
Dabei gibt es Speisen zu entdecken, die gesund und preiswert sind. Know how zu Einkauf, Vorratshaltung, Garmethoden und Küchengeräten. Dazu Lieblingsrezepte von Großmutters Klassikern: von der Suppe bis zum Dessert - mit pannensicheren Anleitungen. Und noch eine Entdeckung wartet auf Sie: nicht nur gemeinsames Essen macht Spaß, sondern auch gemeinsames Kochen!

Dozent: Friedrich-Jörg Kulke
Fr. 22.11. - 06.12.13, 18.00 - 21.30 Uhr, 3 Abende
Weinbergschule, Breitstraße 22, Schulküche (Eingang Herbartstraße beim Förderzentrum)
56.- €, keine Ermäßigung
Lebensmittelkosten werden im Kurs extra abgerechnet.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtuch, Schwammtuch, scharfes Messer und Behälter für Speisen zum Mitnehmen.

Zandtmühle
Bio-Backstube
UNSER TÄGLICHES BROT
Handgemachte Lebens-Mittel
in ökologischer Qualität
Unsere Bio-Brote finden Sie
auf folgenden Wochenmärkten:
Ansbach: Mi. & Sa. 7.30 – 13.00 Uhr
Gunzenhausen: Do. 7.30 – 13.00 Uhr
Bio-Backstube Zandtmühle · Angelika und Hermann Fischer
Zandtmühle 1 · 91586 Lichtenau · Tel. (09827) 6419 · www.bio-fischer.de

Mama/Papa, lass uns was Feines kochen T48011

NEU

Nichts ist grundlegender für die Gesundheit als eine naturbelassene und ausgewogene Ernährung und die Freude am gemeinschaftlichen Erlebnis Essen. Hier erfahren Mamas und Papas, dass gemeinsames Kochen auch schon zusammen mit ihren Kindern im Kindergartenalter großen Spaß macht! Denn jeder fängt mal klein an.
Sie kochen unter qualifizierter Anleitung zusammen mit ihrem Kind die Lieblingsrezepte der Kindergartenkinder im Waldorfkindergarten. Wir verwenden ausschließlich frische, hochwertige Bio-Lebensmittel aus Demeteranbau. Natürlich werden die im Kochkurs zubereiteten Leckereien am Ende gemeinsam verputzt.

Dozentinnen: Erzieherinnen des Waldorfkindergartens
Sa. 19.10.13, 10.00 - 13.00 Uhr, 1 Vormittag
Waldorfkindergarten, Stahlstr. 53, Richtung Ludwigshöhe
16.- €, bzw. ermäßigt 12.- €
Die ermäßigte Kursgebühr ist für teilnehmende Kinder.
Lebensmittelkosten werden im Kurs extra berechnet.
Bitte mitbringen: pflegeleichte Oberbekleidung, Schürze, Küchenmesser, verschließbare Behälter für Speisen zum Mitnehmen.

Süß- und Mehlspeisen T48020

Nicht nur zum Dessert sind Süß- und Mehlspeisen sehr beliebt. Von Aufläufen, Nockerln bis hin zu Halbgefrorenem, Cremes und Souffles zaubern wir köstliche und fantasievolle Gerichte. Besonderer Wert wird auf die einfache Vor- und Zubereitung gelegt.

Dozent: Friedrich-Jörg Kulke
Di. 03.12. u. 10.12.13, 18.30 - 21.30 Uhr, 2 Abende
Weinbergschule, Breitstraße 22, Schulküche (Eingang Herbartstraße beim Förderzentrum)
32.- €, keine Ermäßigung
Lebensmittelkosten werden im Kurs abgerechnet.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtuch, Schwammtuch, scharfes Messer und Behälter für Speisen zum Mitnehmen.

Plätzchen backen T48031

Wir stellen verschiedene Plätzchen mit verschiedenen Teigarten her und verzieren sie entsprechend.

Dozentin: Monika Haspel
Di. 05.11.13, 19.00 - 22.00 Uhr, 1 Abend
Weinbergschule, Breitstraße 22, Schulküche (Eingang Herbartstraße beim Förderzentrum)
16.- €, keine Ermäßigung
Lebensmittelkosten werden im Kurs extra berechnet.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtuch, Schwammtuch, Topflappen, Plätzchendose bzw. Behälter und Ausstechförmchen (falls vorhanden).

Stollen backen T48032

Wir backen verschiedene Quark- und Hefestollen, mit Tipps und Tricks, die man gut umsetzen kann und die zum Gelingen beitragen.

Dozentin: Monika Haspel
Do. 14.11.13, 19.00 - 22.00 Uhr, 1 Abend
Weinbergschule, Breitstraße 22, Schulküche (Eingang Herbartstraße beim Förderzentrum)
16.- €, keine Ermäßigung
Lebensmittelkosten werden im Kurs extra berechnet.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtuch, Schwammtuch, Topflappen und Behälter zum Mitnehmen für das Gebäck.

Umweltschutz zum Reinbeißen! T48100

NEU

Vortrag

Ernährung und Umweltschutz - wie hängt das zusammen? Wann ist „Bio“ bio bei Nahrungsmitteln? Was bedeutet Regionalität und Nachhaltigkeit?
Bei allen diesen Fragen herrscht zum Teil große Verunsicherung. Gemeinsam wollen wir diese Fragen erörtern und soweit wie möglich beantworten. Kostenloses Infomaterial lädt zum weiter informieren ein!

Dozent: Lorenz Rager
Mo. 04.11.13, 18.00 - 20.00 Uhr, 1 Abend
Tagungszentrum Onoldia, Nürnberger Straße, Kaspar-Hauser-Saal
5.- €, keine Ermäßigung
Anmeldung erforderlich!

Vegetarische Küche T48120

Wärmende Wintereintöpfe und leichte Suppen

Köstlichkeiten mit Gemüse, Getreide, Soja und mehr...
Wir bereiten Veggie Gulasch mit Biss, eine wilde Westernpfanne, einen bunten Gemüseeintopf, griechische Nudeln, sowie einige andere Überraschungen zu.
Die Gerichte sind zu 80 % biologischer Herkunft und zu 100 % ohne künstliche Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker sowie fleisch- und fischfrei.

Dozentin: Bianca Szeiler
Di. 19.11.13, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 Abend
Weinbergschule, Breitstraße 22, Schulküche (Eingang Herbartstraße beim Förderzentrum)
16.- €, keine Ermäßigung
Lebensmittelkosten werden im Kurs extra berechnet (ca. 8.- €).
Bitte mitbringen: Getränke, Schürze, Geschirrhandtuch, Schwammtuch, scharfes Messer und Behälter für Speisen zum Mitnehmen.

Schnelle, einfache vegetarische Küche zum Einstieg T48121

Wenn der Hunger groß und die Zeit knapp ist, sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Wir bereiten Gerichte zu, die innerhalb von 30 Minuten fertig sind, z. B. Wheaty Nudeln mit Schmand, Wellennudel auf Fenchelgemüse, Salzkartoffeln in Röschengemüse, grün-weiß mit Parmesan, Verheirade mit Gurkensalat...
Die Gerichte sind zu 80 % biologischer Herkunft und zu 100 % ohne künstliche Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker sowie fleisch- und fischfrei.

Dozentin: Bianca Szeiler
Di. 26.11.13, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 Abend
Weinbergschule, Breitstraße 22, Schulküche (Eingang Herbartstraße beim Förderzentrum)
16.- €, keine Ermäßigung
Lebensmittelkosten werden im Kurs extra berechnet (ca. 8.- €).
Bitte mitbringen: Getränke, Schürze, Geschirrhandtuch, Schwammtuch, scharfes Messer und Behälter für Speisen zum Mitnehmen.

Vegetarische Küche T48122

Wärmende Wintereintöpfe, Pfannen und leichte Suppen mit neuen Rezepten

Köstlichkeiten mit Gemüse, Getreide, Soja und mehr... mit neuen Ideen, z. B. Karottencreme mit Croutons, Bohneneintopf mit Nockerln, Glasnudel in Erbsencremesuppe, fruchtige Möhren-Linsen Suppe und vieles mehr.
Die Gerichte sind zu 80 % biologischer Herkunft und zu 100 % ohne künstliche Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker sowie fleisch- und fischfrei.

Dozentin: Bianca Szeiler
Di. 21.01.14, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 Abend
Weinbergschule, Breitstraße 22, Schulküche (Eingang Herbartstraße beim Förderzentrum)
16.- €, keine Ermäßigung
Lebensmittelkosten werden im Kurs extra berechnet (ca. 8.- €).
Bitte mitbringen: Getränke, Schürze, Geschirrhandtuch, Schwammtuch, scharfes Messer und Behälter für Speisen zum Mitnehmen.

Mediterrane Küche T48200

NEU

Untersuchungen, wie die so genannte 7-Länder-Studie belegen: Südeuropäer leiden weitaus seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen als Menschen aus Mittel- und Nordeuropa. Ein Umstand, der auf die mediterrane Küche zurückzuführen ist. Sie unterstützt uns bei der Prävention von Herz-Kreislauf-Beschwerden und kann Vorerkrankungen positiv beeinflussen.
Gleiches gilt für erhöhte Cholesterinwerte, Diabetes oder Übergewicht.
Gerald Wüchner, Küchendirektor am Klinikum Ansbach und im Verbundklinikum Landkreis Ansbach, zeigt Ihnen, was wir von den Ernährungsgewohnheiten unserer südeuropäischen Nachbarn lernen können und weiht Sie in die Geheimnisse der mediterranen Küche ein.

Dozent: Gerald Wüchner
Do. 28.11.13, 18.30 - 22.00 Uhr, 1 Abend
Speisesaal des Klinikum Ansbach, Escherichstr. 1
42.- €, keine Ermäßigung
Die Lebensmittelkosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten.
Auf Wunsch kann das Kochbuch zum Preis von 19.- €
im Kurs erworben werden.
KO-OP Klinikum Ansbach

Wild - Feines aus heimischen Wäldern T48311

Reh, Wildschwein, Hirsch und Hase unkompliziert und einmal etwas anders zubereitet! Mit leckeren, nicht alltäglichen Beilagen und Gemüsezubereitungen zaubern Sie originelle Vorspeisen und Wildgerichte. Das Ganze ohne allzu großen Aufwand, einfach in der Vor- und Zubereitung.

Dozent: Friedrich-Jörg Kulke
Di. 15.10. u. 22.10.13, 18.30 - 21.30 Uhr, 2 Abende
Weinbergschule, Breitstraße 22, Schulküche (Eingang Herbartstraße beim Förderzentrum)
32.- €, keine Ermäßigung
Lebensmittelkosten werden im Kurs abgerechnet.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtuch, Schwammtuch, scharfes Messer und Behälter für Speisen zum Mitnehmen.

Das Beste vom Fisch T48312

Meere, Flüsse und Seen bieten eine unglaubliche Vielfalt an Fisch und Schalentieren. Genauso vielfältig kann man sie zubereiten! Ob gebraten, gebacken, pochiert oder gedünstet, wir machen sie alle. Auch passende Soßen und Beilagen werden nicht zu kurz kommen! Besonderer Wert wird auf die einfach Vor- und Zubereitung gelegt. Sie werden nicht glauben wie abwechslungsreich die Fischküche sein kann.

Dozent: Friedrich-Jörg Kulke
Mi. 05.02. u. 12.02.14, 18.30 - 21.30 Uhr, 2 Abende
Weinbergschule, Breitstraße 22, Schulküche (Eingang Herbartstraße beim Förderzentrum)
32.- €, keine Ermäßigung
Lebensmittelkosten werden im Kurs abgerechnet.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtuch, Schwammtuch, scharfes Messer und Behälter für Speisen zum Mitnehmen.

LYONESS
Geld zurück bei jedem Einkauf
Cash-Back-Partner
Jetzt vergünstigt einkaufen!
... bei vielen Geschäften und Gutscheinpartnern in Ansbach und regionalen Umland.
Tanken
KFZ
Essen
Drogerie
Friseur
Bio
Mitgliedsanträge hier im Bio Markt
Bio WITT
MARKT ANSBACH
Welserstraße 16 a+b
91522 Ansbach
Tel. 09 81 / 97 22 65 70
südlich vom Bahnhof / kostenlose Parkplätze
Öffnungszeiten:
Montag - Freitag 09.00 - 19.00 Uhr
Samstag 09.00 - 16.00 Uhr
Bioland
Bio-Angebote unter bio-witt.de

Regionales frisch auf den Teller T48321

Wir werden Vorspeisen, Hauptgerichte und Nachspeisen unter Verwendung von regionalen und saisonalen Lebensmitteln zubereiten. Wir kochen Apfelkotlett, Rinderschmorbraten und Klöße vorher eine leckere Suppe und selbstverständlich einen süßen Abschluss.

Dozentin: Monika Haspel
Do. 10.10.13, 19.00 - 22.00 Uhr, 1 Abend
Weinbergschule, Breitstraße 22, Schulküche (Eingang Herbartstraße beim Förderzentrum)
16.- €, keine Ermäßigung
Lebensmittelkosten werden im Kurs extra berechnet.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtuch, Schwammtuch, scharfes Messer und Behälter für Speisen zum Mitnehmen.

Schwarzwurzel, Steckrübe, Kartoffel & Co. T48322

Gemüsesorten wie Mangold, Steckrüben und Schwarzwurzeln, die früher häufig und gerne gegessen wurden, werden jetzt wieder beliebter. Entdecken Sie dieses „alte" Gemüse neu!
Wir bereiten es auf vielfältige Weise zu - egal ob klassisch oder modern - sie sind nicht nur als Beilage, sondern auch als Suppen und Vorspeisen köstlich. Auch die Kartoffel werden wir auf viele, auch nicht so bekannte Arten, zubereiten. Natürlich gibt es auch das passende Stück Fleisch dazu.

Dozent: Friedrich-Jörg Kulke
Mi. 15.01. u. 22.01.14, 18.30 - 21.30 Uhr, 2 Abende
Weinbergschule, Breitstraße 22, Schulküche (Eingang Herbartstraße beim Förderzentrum)
32.- €, keine Ermäßigung
Lebensmittelkosten werden im Kurs abgerechnet.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandtuch, Schwammtuch, scharfes Messer und Behälter für Speisen zum Mitnehmen.

Geh mal mit uns Pilze suchen T48600

NEU

Bei einem Waldspaziergang lernen Sie verschiedene Pilze kennen. Es wird erläutert wie man essbare und giftige Pilze voneinander unterscheidet und welche Bedeutung die Pilze für den Wald haben. Natürlich wird auch auf die Weiterverarbeitung der Funde eingegangen: kochen, einfrieren, trocknen usw.
Auch Kinder sind bei dieser Führung herzlich willkommen.

Dozenten: Joachim Stanek, Sissi Stanek
So. 13.10.13, 9.00 - 11.00 Uhr, 1 Vormittag
Treffpunkt: Parkplatz am Waldfriedhof Ansbach (Haupteingang)
9.- €, keine Ermäßigung

World Wide Whisky T48420

Whisky wird nicht nur in Schottland gebrannt. Auch in Irland, Wales, den USA, Kanada, Schweden, Frankreich, Deutschland, Japan und Indien zeigen Whisky-Destillateure täglich ihr Können. Whiskyexperte und Herausgeber der Whiskyzeitung „Armond Dishers Whisky News" Armin Schüssler stellt in seiner Verkostung die Unterschiede zwischen den einzelnen Whiskyarten vor und erklärt, worin die landespezifischen Eigenheiten der verschiedenen Whiskys liegen.

Dozent: Armin Schüssler
Fr. 18.10.13, 19.00 - 22.00 Uhr, 1 Abend
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S1
12.- €, keine Ermäßigung
Für die Verkostung der sechs Whiskys, inklusive Unterlagen, Whiskyzeitung, Mineralwasser und Baguette, wird im Kurs ein zusätzlicher Beitrag von 22.- € erhoben.
Bitte fahren Sie nach der Veranstaltung nicht mehr selbst mit dem Auto!
Mindestalter: 18 Jahre

Whisky und Schokolade T48421

Zwei traumhafte Genüsse, die sich auf wunderbare Weise ergänzen und bestens miteinander harmonieren - das sind Whisky und Schokolade. Whisky-experte und Herausgeber der Whiskyzeitung „Armond Dishers Whisky News" Armin Schüssler präsentiert sechs edle Single Malt Whiskys und dazu sechs hochwertige Schokoladen unterschiedlichster Provenienz.

Dozent: Armin Schüssler
Fr. 29.11.13, 19.00 - 22.00 Uhr, 1 Abend
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S1
12.- €, keine Ermäßigung
Für die Verkostung der Whiskies und der Schokolade, inklusive Unterlagen, Whiskyzeitung, Mineralwasser und Baquette, wird im Kurs ein zusätzlicher Beitrag von 24.- € erhoben.
Bitte fahren Sie nach der Veranstaltung nicht mehr selbst mit dem Auto!
Mindestalter: 18 Jahre

Insel-Whiskys T48422

Die schottischen Inseln Mull, Islay, Jura, Arran, Orkney und Skye haben mehr zu bieten als nur schöne Landschaft. Auf jeder dieser Inseln gibt es mindestens eine Destillerie, die schottischen Single Malt Whisky produziert. Whiskyexperte und Herausgeber der Whiskyzeitung „Armond Dishers Whisky News“ Armin Schüssler stellt die Inseln und sechs ihrer typischen Whiskys vor.

Dozent: Armin Schüssler
Fr. 24.01.14, 19.00 - 22.00 Uhr, 1 Abend
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S1
12.- €, keine Ermäßigung
Für die Verkostung der sechs Whiskys inklusive Unterlagen, Whiskyzeitung, Mineralwasser und Baguette, wird im Kurs ein zusätzlicher Beitrag von 22.- € erhoben.
Bitte fahren Sie nach der Veranstaltung nicht mehr selbst mit dem Auto!
Mindestalter: 18 Jahre

Angebote aus dem Bereich

Kultur & Kreativität

Orientalischer Tanz/Bauchtanz

Anfänger bis Mittelstufe

Fernab von Klischees, unabhängig von Alter und Figur, ist orientalischer Tanz nicht nur Ausdruck von Weiblichkeit, sondern fördert auch eine aufrechte Haltung, verfeinert die Motorik und stärkt den Beckenboden. Die Kurse basieren auf bildlicher Vermittlung von Bewegungsabläufen, fundierter Isolationsgymnastik und werden durch Grundlagen der „Laban-Bartenieff-Bewegungslehre“ ergänzt.

Dozentin: Martina Käfferlein
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S3
Bitte mitbringen: Schal oder Tuch zum Betonen der Hüfte, bequeme Kleidung.

Mo. 30.09.13 - 03.02.14, 17.00 - 18.00 Uhr, 15 Abende T50000
45.- €, bzw. ermäßigt 32.- €

Mo. 30.09.13 - 03.02.14, 18.15 - 19.15 Uhr, 15 Abende T50001
45.- €, bzw. ermäßigt 32.- €

Mo. 30.09.13 - 03.02.14, 19.30 - 20.30 Uhr, 15 Abende T50002
45.- €, bzw. ermäßigt 32.- €

Orientalischer Tanz/Bauchtanz T50003

Mittelstufe bis Fortgeschrittene

Fernab von Klischees, unabhängig von Alter und Figur, ist orientalischer Tanz nicht nur Ausdruck von Weiblichkeit, sondern fördert auch eine aufrechte Haltung, verfeinert die Motorik und stärkt den Beckenboden. Die Kurse basieren auf bildlicher Vermittlung von Bewegungsabläufen, fundierter Isolationsgymnastik und werden durch Grundlagen der „Laban-Bartenieff-Bewegungslehre“ ergänzt.

Zusätzliche Inhalte des Kurses sind:
- verbessern der Tanztechnik
- verfeinern von Ausstrahlung und Präsenz
- gemeinsames kreatives gestalten einer Choreografie.

Dozentin: Martina Käfferlein
Mo. 30.09.13 - 03.02.14, 20.45 - 21.45 Uhr, 15 Abende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S3
45.- €, bzw. ermäßigt 32.- €
Bitte mitbringen: Schal oder Tuch zum Betonen der Hüfte, bequeme Kleidung.

Flamenco T50012

Tauchen Sie ein in das Feuer Andalusiens. Erleben Sie den Flamenco, durch den die Menschen dort ihre Gefühle wie Lebensfreude, Trauer, Stolz, Schmerz zum Ausdruck bringen. In diesem Kurs lernen Sie den Flamenco kennen und werden so Teil dieser Kultur.
Dieser Kurs ist auch für Anfänger geeignet. Es ist keine paarweise Anmeldung erforderlich!

Dozentin: Rosa Maria Castillo Emper
Do. 10.10. - 19.12.13, 19.00 - 20.00 Uhr, 10 Abende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S3
37.- €, bzw. ermäßigt 26.- €
Bitte mitbringen: ein Getränk, Schuhe mit Ledersohle und stabilem Absatz. Frauen außerdem einen weiten, langen Rock.

Hula-Tänze aus Hawaii

Bei hawaiianischer Musik den Alltag vergessen und Freude spüren an den harmonischen und sinnlichen Bewegungen, verbunden mit sich wiederholenden Tanzschritten des Hula-Tanzes. Jedes Lied enthält eine Geschichte, die durch einfache Schrittkombinationen und viele sinnliche Hand- und Armgesten dargestellt wird. Der Tanzstil ist ein Solo- und Gruppentanz und benötigt keinen Tanzpartner. Dabei ist Hula sowohl für Kinder als auch für Erwachsene bis ins hohe Alter und jede Figur geeignet.

Dozentin: Ute Dietz
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S3

So. 10.11.13, 14.00 - 18.00 Uhr, 1 Nachmittag T50013
20.- €, bzw. ermäßigt 14.- €

So. 12.01.14, 14.00 - 18.00 Uhr, 1 Nachmittag T50014
20.- €, bzw. ermäßigt 14.- €

Salsa T50015

Salsa ist der Rhythmus der Karibik, voller Lebensfreude, Leidenschaft und Temperament. Salsa gehört heutzutage unumstritten zu den heißesten Rhythmen der Welt.
Der Kurs richtet sich an alle, die lateinamerikanische Tänze lieben. Im Kurs üben wir die Salsa Basics (Grundschritte, Seitschritte, Cuban-Öffnung, cross-body-lead, Rechtsdrehungen, einfache Kombis) sowie Merengue und Bachata Basics. Wir tanzen Salsa NY Style on1.

Dieser Kurs ist auch für Anfänger geeignet.

Dozent: Michael Lewerenz
Di. 08.10. - 26.11.13, 19.00 - 20.30 Uhr, 6 Abende
Der Kurs findet am 19.11.13 nicht statt!
Distler-Saal, Distlerweg 2, Ansbach-Eyb
38.- €, bzw. ermäßigt 27.- €
Bitte mitbringen: ein Getränk, tanz- und drehfähige Schuhe (keine weiche Gummisohle) und normale Kleidung.
Bitte melden Sie sich paarweise an.

Tanz mit - bleib fit!

Getanzt werden internationale Tänze im Kreis und Block, Quadrillen, Kontras, Square Dances und Rounds - von meditativ bis ausgelassen, je nach Lust an der Bewegung und Spaß an der Gemeinsamkeit. Die Fröhlichkeit während des Tanzens gibt Energie für die ganze Woche. Treffen mit anderen Tanzgruppen und Tanzfreizeiten erweitern noch das Angebot.
Man braucht für diese Tanzformen keinen festen Partner, es können auch Alleinstehende mitmachen!

Dozentinnen: Margit Häßlein, Hedwig Käpplinger
Kulturzentrum am Karlsplatz, Angletsaal

Mo. 30.09.13 - 10.02.14, 14.00 - 15.30 Uhr, 15 Nachmittage T50040
Der Kurs findet am 11.11.13 nicht statt!
72.- €, bzw. ermäßigt 51.- €

Mo. 30.09.13 - 10.02.14, 15.30 - 17.00 Uhr, 15 Nachmittage T50041
Der Kurs findet am 11.11.13 nicht statt!
72.- €, bzw. ermäßigt 51.- €

Ganzheitliche Farb- und Stilberatung T50100

Mehr Ausstrahlung durch die richtigen Farben! Das Problem kennen Sie - voller Kleiderschrank und doch nichts zum Anziehen! Woran liegt es? Viele verschiedene Stücke und in keinem Teil fühlt man sich so richtig wohl. Anhand der klassischen Methode der Farbanalyse nach den vier Jahreszeiten wird gezeigt, wie man mit dieser Problematik umgehen könnte.
Im Kurs werden die verschiedenen Farbtypen ausführlich besprochen. Jeder Teilnehmer erhält eine individuelle Farbanalyse. Darüber hinaus gewinnen Sie anhand vielfältiger Informationen eine konkrete Vorstellung vom sogenannten Frühling-, Sommer-, Herbst- und Wintertyp.
Dieser Kurs ist als Kleingruppe (min. 6 und max. 8 Teilnehmer) konzipiert und kalkuliert.

Dozentin: Marie-Luise Bodechtel
Di. u. Mi. 12.11. - 13.11.13, 19.30 - 22.00 Uhr, 2 Abende
Alive Farbe-Stil-Image, Nürnberger Str. 9
54.- €, bzw. ermäßigt 47.- €
Die Gebühr beinhaltet bereits eine individuelle Farbanalyse.
Für Workshopunterlagen und Getränke werden 8.- € erhoben.
Bitte mitbringen: Schreibzeug.

ALIVE
Farbe . Stil . Image
Farb- und Stilberatung
Imageberatung für Sie & Ihn
Braut-Styling/Make-up-Arts
Schulung/Seminare/Coaching
Marie-Luise Bodechtel • Nürnberger Str. 9 • 91522 Ansbach
Telefon (0981) 3304 • Telefax (0981) 13289
www.farbe-stil-image.com · info@farbe-stil-image.com

Typgerechtes Make-up T50111

Wie kann ich meinem inneren Selbstwertgefühl den passenden Rahmen geben? Wie unterstreiche ich gekonnt meine persönliche Schönheit ohne „angemalt" zu wirken? Welcher Schminktyp bin ich? Nach einer Einführung in Produkte und Handwerkszeug, werden grundlegende Schminktechniken im Kurs vermittelt. Bei jeder Kursteilnehmerin wird eine Gesichtsanalyse durchgeführt. Dies gibt die Möglichkeit, für jede Teilnehmerin sehr individuelle Make-up-Vorschläge und Tipps zu erarbeiten und weiterzugeben.
Dieser Kurs ist als Kleingruppe (min. 5 und max. 6 Teilnehmer) konzipiert und kalkuliert.

Dozentin: Marie-Luise Bodechtel
Di. u. Mi. 26.11. - 27.11.13, 19.30 - 22.00 Uhr, 2 Abende
Alive Farbe-Stil-Image, Nürnberger Str. 9
30.- €, bzw. ermäßigt 21.- €
Für Materialkosten und Workshopunterlagen werden 8.- € erhoben.
Bitte mitbringen: Kleenex, Abschminke, Haarband, Spangen, etc.
Gerne können Sie ungeschminkt kommen.

Natürlich schön T50113

Schminkkurs

Sie lernen, wie Sie mit wenigen Handgriffen sowie ein paar professionellen Tipps und Tricks, eine attraktive Ausstrahlung erlangen und Ihr Aussehen auf natürliche Weise gekonnt unterstreichen.

Dozentin: Doris Attig
Fr. 22.11.13, 18.30 - 21.30 Uhr, 1 Abend
Kulturzentrum am Karlsplatz, Nebenzimmer
22.- €, bzw. ermäßigt 16.- €
Für Skript und Arbeitsmaterialien werden im Kurs 9,50 € erhoben.
Bitte mitbringen: Kosmetik-Standspiegel, Haarband und verschiedene Pinsel.
Bitte erscheinen Sie ungeschminkt.

Perfekte Hand- und Nagelpflege T50120

Ihre Hände sind neben einem gepflegten Äußeren Ihr „Aushängeschild" für Schönheit und Attraktivität. Lernen Sie, wie Sie in kurzer Zeit eine perfekte Pflege Ihrer Hände und Nägel erreichen.

Dozentin: Doris Attig
Fr. 25.10.13, 19.00 - 22.00 Uhr, 1 Abend
Kulturzentrum am Karlsplatz, Nebenzimmer
22.- €, bzw. ermäßigt 16.- €
Für Skript und Arbeitsmaterialien werden im Kurs 8.- € erhoben.
Bitte mitbringen: ein kleines Handtuch sowie Ihr persönliches Maniküre-Set incl. einer Nagelfeile.

Pilgern! T51010

auf dem mittelfränkischen Jakobsweg

Nicht weit weg von unserer Haustüre, führt der fränkische Jakobsweg vorbei, der sich bis nach Santiago de Compostela in Nordspanien erstreckt.
Auf einer kurzen Strecke von 12 km, rings um Rothenburg ob der Tauber, ist es möglich für einen Tag die „Alltags-Autobahn" zu verlassen und sich dem heiligen Strom anzuschließen, in dem tausende von Pilger zur selben Zeit unterwegs sind. Einfach mal weg sein, über Wiesen und Felder, durch den Wald, am Bach entlang, bergauf, bergab, durch romantische Dörfer wandern, die Schönheit der Natur entdecken und mit seinem Inneren in Einklang bringen.
Märchenerzählerin und Pilgerin, Karin Mack, lädt Sie ein auf dem Weg einem Märchen zu lauschen, in dem sich drei Königssöhne auf den Weg gemacht haben um das „Wasser des Lebens" zu finden. Wir werden die Geschwindigkeit gewaltig zurücknehmen. Bewusstes gehen, ruhen, essen, reden, schweigen, singen, lauschen, werden uns zu wertvollen Erfahrungen.

Dozentin: Karin Mack
Sa. 12.10.13, 7.45 - 20.00 Uhr, 1 Tag
8.10 Uhr: Abfahrt des Zuges in Richtung Rothenburg o. d. T.
Treffpunkt: 7.45 Uhr am Bahnhof in Ansbach
19.- €, bzw. ermäßigt 14.- €
Anfallende Fahrtkosten sind selbst zu übernehmen!
Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Verpflegung und Wasser für einen Tag, Sitzunterlage auch für feuchten Boden, Papier und Stift.

Wein und Kunst

T51011

Von der Traube zum Wein und dabei
dem Winzer über die Schulter schauen.....

Der Tag beginnt bei einem Winzer in der Wipfelder Gegend, wo Sie bei der Lese zuschauen können, hautnah dabei sind und eventuell auch mal mit anfassen und sich als „Weinlesehelfer“ fühlen können. Dabei hören Sie u. a. von intelligenten Lesemaschinen, die Beeren von den Rebstöcken schütteln und erfahren anschließend in einem Winzerhof weitere interessante Arbeitsschritte, z. B. über die Traubenannahme, Kelterei etc. Wenn das Wetter passt, ist auch die Mittagspause mitten in den Weinbergen geplant.
Nachmittags findet eine Führung in Gerolzhofen, mit seiner malerischen Altstadt, statt. Mit dem „Steigerwald-Dom“, Rathaus, Oberamtshaus etc. endet ein spannender Tag unter dem Thema „Wein und Kunst“.
Der Ausflug wurde geplant und wird auch begleitet von Herrn Albert Kestler, Gästeführer „Weinerlebnis Franken“ und selbst Winzer.

Termin: Mi. 02.10.13, 1 Tag
Preis pro Person: 59,50 €
incl. Führungen und Eintritte, Reiseleitung und Busfahrt.
Genauere Angaben, wie z. B. Abfahrtsort (voraussichtlich Nürnberg) und Abfahrtszeit werden 4 Wochen vor der Fahrt bekannt gegeben.
Lenz-Reisen GmbH

Ausstellungsfahrt nach Stuttgart T51012

Landesmuseum: IM GLANZ DER ZAREN

Die Romanows, Württemberg und Europa sind das Thema dieser Präsentation der familiären Verbindungen durch die Heirat württembergischer Prinzessinnen mit russischen Zaren. Freuen Sie sich auf herausragende Exponate, die teilweise noch nie außerhalb von Russland gezeigt wurden, kombiniert mit den Schätzen des Landesmuseums. Sie erzählen von Prunk und Macht, Heimweh und Alltag sowie vom Austausch von Wissenschaft und Wirtschaft zwischen den Familien und Ländern.
Der Ausstellungsbesuch findet vormittags statt, nach der Mittagspause haben Sie Zeit zum Bummeln oder Sie besuchen den sehr beliebten und stimmungsvollen Weihnachtsmarkt etc.
Wenn Sie Musical-Fan sind, können Sie (statt Freizeit am Nachmittag) um 14.30 Uhr das ABBA-Musical „Mamma Mia“ besuchen. Im Stage Palladium Theater geht es in der mitreißenden Musicalkomödie um eine Liebesgeschichte, umrahmt von 22 der bekanntesten ABBA-Hits, darunter „Dancing Queen“, „Knowing Me, Knowing You“ und natürlich „Mamma Mia“.
Preise für die Musical-Karten (incl. Bustransfer) erhalten Sie auf Anfrage bei Lenz-Reisen GmbH (Tel. 0911/6001888).

Termin: 30.11.13
Preis pro Person: 66,50 €
incl. Ausstellungsführung mit Eintritt, Reiseleitung und Busfahrt.
Genauere Angaben, wie z. B. Abfahrtsort (voraussichtlich Nürnberg) und Abfahrtszeit werden 4 Wochen vor der Fahrt bekannt gegeben.
KO-OP Lenz-Reisen GmbH

Mittwochnachmittag – Reisevortragsreihe im Wintersemester 2013

In diesem Semester erwartet Sie eine abwechslungsreiche Vortragsreihe unterschiedlicher Landschaften, Inseln, Kulturen und Menschen.
Unsere Referenten werden Sie mit vielen spannenden und auch unterhaltsamen Geschichten und Anekdoten aus ihren Reiseerlebnissen begeistern.
Wir starten im Oktober in südlichen Gefilden, mit einem zweiteiligen Vortrag über Rhodos, bestaunen das herbstliche Kärnten und im neuen Jahr begleiten wir eine Wanderung auf dem Rennsteig.

Semesterkarte für das Wintersemester:
Für diese Vortragsreihe bieten wir Ihnen eine Semesterkarte im Rahmen des Mittwochnachmittags an. Für vier Veranstaltungen kostet diese 8.- €. Die Karte kann in der Geschäftsstelle der Volkshochschule erworben werden.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Rhodos - Kreuzritter, Klöster und Kapitäne

Rhodos ist die größte und charakteristischste Insel des Dodekanes-Archipels. In Sichtweite der Türkischen Küste liegt sie seit Jahrhunderten im Spannungsfeld von Orient und Okzident, Christentum und Islam.
Gerade das macht Rhodos für Besucher so reizvoll. Badereisen und Kreuzfahrten konzentrieren sich nur auf die touristischen Highlights. Das Herz der Insel und seiner Menschen schlägt jedoch in den Dörfern, abseits der Touristenrouten. Auf einer Rundreise lernen wir Rhodos mit all seinen Facetten kennen.

Dozent: Hans-Peter Off
Gemeindezentrum St. Gumbertus, Renaissancesaal, J.-S.-Bach-Platz 5
Keine Anmeldung erforderlich!

Teil 1: Die Hauptstadt und der Norden T51101
Mi. 16.10.13, 15.00 - 16.30 Uhr, 1 Nachmittag
3.- €, keine Ermäßigung

Teil 2: Die Westküste und der ursprüngliche Süden T51103
Mi. 04.12.13, 15.00 - 16.30 Uhr, 1 Nachmittag
3.- €, keine Ermäßigung

Herbstliche Tage in Kärnten T51102

Das südlichste Bundesland Österreichs ist wegen seines milden Klimas und der zahlreichen Seen bei Urlaubern sehr beliebt. Wörther-, Ossiacher- und Millstätter See sind im Sommer die Hauptattraktionen Kärntens. In der stilleren Jahreszeit kann man sich entspannt an vielen kulturellen Sehenswürdigkeiten erfreuen, wie an den Stiftskirchen in Ossiach und Millstatt oder an einer der bedeutendsten romanischen Wallfahrtskirche Österreichs, dem Dom in Gurk. Zu den landschaftlichen Höhepunkten des Landes gehört eine Fahrt über die 35 km lange Nockalmstraße im Nationalpark Nockberge oder eine Auffahrt auf der Malta-Hochalmstraße zum 2000 m hoch gelegenen größten Stausee des Landes, der Kölnbreinsperre.

Dozent: Dr. Roland Schwarz
Mi. 06.11.13, 15.00 - 16.30 Uhr, 1 Nachmittag
Gemeindezentrum St. Gumbertus, Renaissancesaal, J.-S.-Bach-Platz 5
3.- €, keine Ermäßigung
Keine Anmeldung erforderlich!

Wanderung entlang des Rennsteigs T51104

Begleiten Sie die Referentin bei Ihrer 9-tägigen Wanderung entlang Deutschlands ältestem Weitwanderweg - dem Rennsteig.
Der Rennsteig ist ein historischer Grenzweg der durch den Thüringer Wald, das Thüringer Schiefergebirge und den Frankenwald führt. Erst mit der innerdeutschen Grenzöffnung ist er in seiner ganzen Länge von insgesamt 170 km wieder zu begehen. Die Spuren der ehemaligen innerdeutschen Grenze sowie dem Sperrgebiet sind bis heute noch sichtbar.

Dozentin: Waltraut Kaufmann-Schmider
Mi. 22.01.14, 15.00 - 16.30 Uhr, 1 Nachmittag
Gemeindezentrum St. Gumbertus, Renaissancesaal, J.-S.-Bach-Platz 5
3.- €, keine Ermäßigung
Keine Anmeldung erforderlich!

Studium Generale T51200

Europäische Kunstgeschichte (Teil 1)

Das Studium Generale ist ein kulturwissenschaftliches Bildungsangebot der Volkshochschule der Stadt Ansbach und bietet Ihnen die Möglichkeit während eines Semesters Einblicke in die europäische Kunstgeschichte zu erhalten. Hier können Sie Kenntnisse erwerben und Ihren Horizont erweitern. Unsere qualifizierte Dozentin vermittelt Ihnen die Themen anschaulich und leicht verständlich. Das Studium Generale gibt einen Überblick in die Europäische Kunstgeschichte. Es ist damit eine nützliche Grundlage um Architektur, Malerei und andere Kunstwerke auf Reisen und im Museum besser zu verstehen, sehen und zuordnen zu können und sich daran zu erfreuen.

Dozentin: Edith von Weitzel-Mudersbach
Mo. 13.01. - 24.02.14, 14.30 - 16.45 Uhr, 7 Nachmittage
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S1
89.- €, bzw. ermäßigt 63.- €

Studium Generale – von Rom zum Limes

Vierteilige Vortragsreihe der vhs des Landkreises Ansbach

Do. 10.10.2013 - 05.12.2013, 4 Abende
Limeseum, Mehrzweckraum, Römerpark Ruffenhofen 1
Teilnehmergebühr: 32,00 €
Die Anmeldung muss bei der vhs des Landkreises Ansbach, Crailsheimstr. 1, 91522 Ansbach, erfolgen.
Auskünfte erhalten Sie unter Tel. (0981) 468 6111.

Vom Stadtstaat zum Weltreich – Rom von der Republik zur Spätantike

Roms Weg vom kleinen Stadtstaat im Zentrum Italiens hin zur antiken Weltmacht fasziniert bis heute. Mit Geschick und Gewalt dehnte es seinen Machtbereich vom Tiber bis an Euphrat, Nil und Donau aus. Für über 600 Jahre prägten römische Politiker, Feldherren und Kaiser die Politik vom Mittelmeerraum bis nach Britannien. Einen wesentlichen Faktor dabei bildete die römische Armee. Die war nicht allein zum Kämpfen da, sondern prägte darüber hinaus die Infrastruktur in den neu gewonnenen Provinzen und brachte „römische" Kultur in alle Teile des Reiches.

Dozent: Dr. Carsten Wenzel
Donnerstag, 10.10.2013, 19:00-21:00 Uhr

Am Ende des Römischen Reiches: der Limes?

Die längste Zeit der römischen Expansion kam Rom ohne die Wachttürme und Kastelle an den Enden seines Reiches aus. Erst in der Kaiserzeit und mit dem Ende des 1. Jahrhundert vollzieht sich ein Wandel der Gestalt der Grenze des Imperium Romanum. Den offenen, natürlichen Grenzen von Flüssen, Gebirgen und Wäldern folgen Wachttürme, Gräben, Mauern und Palisaden. Diese Hochphase des Limesausbaus beginnt mit Kaiser Hadrian und endet mit den Soldatenkaisern in der Mitte des dritten Jahrhunderts. Wo der Limes fiel, war auch der Fall der Provinz und letztlich des ganzen Reiches nicht mehr weit. Die bauliche Entwicklung des römischen Limes zeigt eine erstaunliche Vielfalt, deren Ausbauphasen, Gestalt und Wandel stark von den regionalen Besonderheiten abhängig war. Diese sollen ebenso im Fokus des Vortrags stehen wie die kulturellen und militärischen Hintergründe dieser antiken Grenze.

Dozent: Dr. Wolfgang Moschek
Donnerstag, 24.10.2013, 19:00-21:00 Uhr

Grenze vor Ort – der Limes im Landkreis Ansbach

Hier geht der Fokus auf die Grenze im Landkreis Ansbach. Dabei wird anhand von verschiedenen historischen Fotografien von Ausgrabungen konkret der Verlauf und wichtige bauliche Einrichtungen vorgestellt. Außerdem erhalten die Teilnehmer eine Führung durch das LIMESEUM, wobei der Schwerpunkt auf die Limesanlagen (Türme, Kastelle, Legerdörfer) zwischen Mönchsroth und Arberg gerichtet ist

Dozent: Dr. Matthias Pausch
Donnerstag, 07.11.2013, 19:00-21:00 Uhr

Römische Handwerker und ihre Stellung in der Gesellschaft

Die Handwerker spielten im römischen Reich eine wichtige Rolle. Schriftliche Zeugnisse haben wir wenige, aber dafür gibt es zahlreiche Darstellungen, die uns Hinweise auf das ausgeübte Gewerk liefern. Gerade in den provinziellen Räumen treten die Handwerker sehr selbstbewusst auf, sind dort doch die gesellschaftlichen Strukturen noch nicht so festgefügt wie in Rom. So kann die Beschäftigung mit den Berufsdarstellungen ein interessantes Bild der römischen Gesellschaft liefern.

Dozent: Prof. Dr. Gerhard Zimmer
Donnerstag, 21.11.2013, 19:00-21:00 Uhr

Die Ludwigskirche und ihre Glocken T51311

Vor 175 Jahren wurden vier Glocken der Ludwigskirche aus erbeuteten türkischen Kanonen gegossen. Bei der Firma Probst in Nördlingen wurde aus dem, wie es in zeitgenössischen Quellen heißt, Heidnischem Erz christliche Glocken gegossen. Benannt sind die Glocken nach den Söhnen des bayerischen Königs Ludwig I., Maximilien, Otto, Luitpold und Adalbert. Lassen Sie sich über die Geschichte des klassizistischen Gotteshauses am Karlsplatz informieren, betrachten Sie die Glocken auf dem Kirchturm aus der Nähe und genießen Sie den Ausblick über die Stadt.

Dozent: Alexander Biernoth
Fr. 11.10.13, 17.30 - 18.30 Uhr, 1 Abend
Treffpunkt: Pfarrkirche St. Ludwig am Karlsplatz
7.- €, keine Ermäßigung
Anmeldung erforderlich!

Das jüdische Ansbach T51312

Mit seiner barocken Synagoge hat Ansbach ein herausragendes Denkmal jüdischen Lebens und ein steinernes Zeugnis seiner langen und reichen jüdischen Geschichte: Lassen Sie sich entführen in eine längst vergangene Zeit, in denen jüdische Bürger zwar kein gleichberechtigter aber dennoch geduldeter Teil Ansbachs waren. Es wird die Synagoge besichtigt, aber auch das ehemalige Dienerhaus mit dem Info-Zentrum sowie die beiden Ritualbäder im Synagogen-Komplex.

Dozent: Alexander Biernoth
Fr. 08.11.13, 16.00 - 17.00 Uhr, 1 Nachmittag
Synagoge Ansbach, Rosenbadstraße
7.- €, keine Ermäßigung
Anmeldung erforderlich!

Kaspar Hauser - seit 180 Jahren ein Rätsel! T51313

Vor 180 Jahren, am 14. Dezember 1833, wurde ein Mordanschlag im Ansbacher Hofgarten auf Kaspar Hauser verübt, dem er drei Tage später erlegen ist. Vieles ist seither geschrieben worden über mögliche Hintergründe der Tat, Verwicklungen deutscher Adelshäuser und der Bedeutung der Tat für die deutsche Geschichte. Gelöst werden kann der Fall im Rahmen dieser Stadtführung, bei der die Artefakte im Markgrafen-Museum, aber auch die Denkmäler in der Stadt betrachtet und erläutert werden, nicht, aber es wird ein Überblick über die Geschehnisse und den Forschungsstand gegeben.

Dozent: Alexander Biernoth
Fr. 13.12.13, 15.00 - 17.00 Uhr, 1 Nachmittag
Treffpunkt: Eingang Markgrafen-Museum, Kaspar-Hauser-Platz 1
8.- €, keine Ermäßigung
Die Kursgebühr beinhaltet bereits den Eintritt ins Markgrafen-Museum.
Anmeldung erforderlich!

200 Jahre historische Befreiungskriege T51315

Vortrag

Im Jahr 2013 besteht Anlass, sich an den Beginn der Kriege vor 200 Jahren zu erinnern, die Deutschland und andere Länder vom „Joch der napoleonischen Herrschaft“ in Europa befreien sollten. Diese kriegerischen Auseinandersetzungen der Jahre 1813-1815 werden auch als Freiheitskriege oder (Anti-) Napoleonische Kriege bezeichnet. Das Machtstreben Napoleons hatte für eine umfassende Neuordnung der politischen Landkarte Europas gesorgt. Viele Völker fühlten sich unterdrückt, was zu Volksaufständen u. a. in Spanien und Tirol führte. Napoleons missglückter Feldzug nach Moskau und der Untergang seiner Grande Armée in Russland 1812 eröffnete die Chance für eine umfassende Koalition gegen Napoleon, die ihn schließlich besiegen und in die Verbannung nach St. Helena schicken konnte.
Herr Werner Bürger, Stadtarchivar und Museumsleiter a. D., führt in seinem Vortrag durch diese Geschichte und geht auch auf „Ansbachs Franzosenzeit“ ein.

Dozent: Werner Bürger
Mo. 11.11.14, 18.00 - 19.30 Uhr, 1 Abend
Tagungszentrum Onoldia, Nürnberger Straße, Kaspar-Hauser-Saal
5.- €, keine Ermäßigung
Anmeldung erforderlich!

Führung durch die Schlossbibliothek Ansbach T51316

Die Schlossbibliothek Ansbach öffnet ihre Pforten für interessierte Bürger. Zurückgehend auf die markgräfliche Stiftung von 1738 hat sich die Staatliche Bibliothek zu einer modernen Gebrauchsbibliothek entwickelt, die Jedermann offen steht. Sie bietet Literatur und andere Medien für Aus- und Fortbildung an, aber auch Lektüre für Freizeit einschließlich Zeitungen und Zeitschriften. Schwerpunkt dabei bilden regionalkundliche Veröffentlichungen zu fränkischer Geschichte, Kunst und Literatur. Während der Führung werden spannende Geschichten des Hauses erzählt, die Vielfalt der Bibliothek präsentiert und auf praktische Gesichtspunkte der Benutzung hingewiesen.

Dozentin: Ute Kissling
Di. 22.10.13, 17.30 - 18.30 Uhr, 1 Abend
Staatliche Bibliothek Ansbach, Reitbahn 5
Die Veranstaltung kann kostenlos besucht werden.
Anmeldung erforderlich!

Hochschulbibliothek Ansbach T51318

modernes Medienzentrum für die Region

Die Hochschulbibliothek Ansbach bietet ca. 60.000 Bücher, Zeitschriften etc. aus den Bereichen Wirtschaft, Technik, Multimedia und Informatik an. Gleichzeitig stehen mehr als 200 Millionen Medien in digitaler Form zur Verfügung. Mit Öffnungszeiten von Montag bis Freitag von 8.00 - 24.00 Uhr steht die Bibliothek den Hochschulangehörigen sowie allen interessierten Bürgern offen. An diesem Abend lernen Sie in einem Rundgang die Bibliothek kennen, bekommen Informationen zu deren Nutzung und Sie können selbst in unserem Katalog recherchieren. Außerdem geben wir Ihnen einen kurzen Überblick über unsere elektronischen Medien. Im Anschluss an die Veranstaltung besteht die Möglichkeit, sich eine CampusCard (= Benutzerausweis) ausstellen zu lassen. Teilnahmevoraussetzung: Computer- und Internetgrundkenntnisse; für die Ausstellung der CampusCard muss der Personalausweis/Reisepass vorgelegt werden.

Dozentin: Teresa Ledermann
Mi. 22.01.14, 17.30 - 19.00 Uhr, 1 Abend
Bibliothek der Hochschule Ansbach, Residenzstr. 8, Gebäude 70
Die Veranstaltung kann kostenlos besucht werden.
Anmeldung erforderlich!
Die Teilnehmer bekommen ein kurzes Handout.
KO-OP **Hochschule Ansbach**

Kreatives Schreiben T51410

Kurzgeschichte und Roman

Sie haben schon immer gern geschrieben, möchten aber mehr darüber erfahren, was einen guten Text ausmacht? Sie möchten Methoden kennenlernen, die Ihre Kreativität hervorlocken?
In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie eine Geschichte strukturieren: Womit anfangen? Was muss recherchiert werden? Wie werden die Figuren lebendig, wie entsteht Spannung? Was ist ein Plot und wie entwickle ich ihn? Welche Techniken gibt es, um Bilder im Kopf des Lesers entstehen zu lassen? Informationen und Tipps zum „Schreibhandwerk" sowie eine Sammlung hilfreicher Bücher und Internetseiten runden den Kurs ab.

Dozentin: Teresa Junek
So. 24.11.13, 10.00 - 17.00 Uhr, 1 Tag
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S1
33.- €, bzw. ermäßigt 24.- €
Bitte bringen Sie Schreibpapier und Stift mit.

Autobiographisches Schreiben T51411

Sie haben ein interessantes Leben geführt. Manchmal haben Sie sich schon gedacht: „Das möchte ich aufschreiben - nur wie?"
In diesem Kurs erfahren Sie, wie Ihnen das gelingen kann. Sie lernen Hilfsmittel des autobiographischen Schreibens kennen, die Ihnen das Verfassen Ihrer Erinnerungen erleichtern. Informationen dazu, wie eine Erzählung aufgebaut ist, was sie lebendig macht und wie Sie zu Ihrem eigenen Stil finden runden den Kurs ab. Sie lernen auch einige „Schreibblockierungsübungen" kennen, die Ihnen die Angst vor dem weißen Blatt nehmen und Schreibblockaden rasch überwinden helfen.

Dozentin: Teresa Junek
Sa. 18.01.14, 10.00 - 17.00 Uhr, 1 Tag
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S2
33.- €, bzw. ermäßigt 24.- €
Bitte bringen Sie Schreibpapier und Stift mit.

> NEU

WortWerke

T51412

Kreativworkshop zur intuitiven Sprache

In diesem Workshop dürfen Sie frei, spielerisch und kreativ mit Worten und Sprache umgehen. Sie werden erfahren was ein Lebensbegleitbuch ist, wir werden gemeinsam Bilder nützen, malen, Assoziationen finden, Fantasiereisen antreten und Gedichte in der Tageszeitung entdecken.
Intuition, Zufall und Achtsamkeit werden uns dabei gute Helfer sein. Am Ende werden Sie nicht nur Ihr gestaltetes WortWerk mitnehmen sondern auch viele Inspirationen, wie Sie Ihre Sprache nutzen können, um mit sich selbst in Kontakt zu kommen.

Dozentin: Pauline Ullrich
So. 26.01.14, 14.30 - 18.30 Uhr, 1 Nachmittag
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S1
28.- €, bzw. ermäßigt 25.- €
Die Materialkosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Schreibunterlagen und ein Getränk.

vhs-Chor „Freudensprung“ T51600

Singen aus purer Freude im Chor „Freudensprung“

Der ca. 55 Personen starke, gemischte Chor „Freudensprung“ singt mit Ausgelassenheit, Spaß und Freude Lieder aus allen Kulturen, Sprachen und Stilrichtungen.
Der Kurs läuft seit vielen Semestern und hat einen festen Teilnehmerstamm. Besuchen Sie doch einmal die Homepage unseres Chors: www.chor-freudensprung.de
Zu Semesterbeginn werden erfahrene Sängerinnen und Sänger aufgenommen.

Dozentin: Ulrike Bellemann
Di. 01.10.13 - 25.02.14, 18.00 - 19.30 Uhr, 19 Abende
Gymnasium Carolinum, Reuterstr. 9, großer Musiksaal
67.- €, keine Ermäßigung

Afrikanisches Trommeln T516110

für Erwachsene und Jugendliche (ab 14 Jahre)

Mit viel Spaß und Freude wollen wir Körper, Geist und Motorik mit afrikanischen Trommelrhythmen in Einklang bringen. Trommeln sind vorhanden und werden im Kurs zur Verfügung gestellt.
Dieser Kurs ist als Kleingruppe konzipiert und kalkuliert (min. 5 und max. 8 Teilnehmer).

Dozent: Lothar Schmidt
Di. 01.10. - 26.11.13, 19.00 - 20.00 Uhr, 8 Abende
Spektrum Ansbach, Naglerstr. 9
42.- €, bzw. ermäßigt 31.- €
incl. Leihgebühr für die Trommeln.

91522 Ansbach · Merckstr. 4 · Tel. 0981 / 13142 + 17655 Mobil: 0160 / 97258679
91623 Sachsen b. Ansbach · Hauptstr. 22
www.weigel-musikschule.de · E-Mail: weigel-musikschule@web.de

Tarotkarten legen

für Anfänger

Jede Karte wird mit ihrer Symbolik einzeln erlernt. In Kombination gedeutet erhalten Sie Aufschluss über Themen wie Liebe, Partnerschaften, Familie, Finanzen und Beruf. Mit verschiedenen Kartendecks, z. B. Rider Waite Tarot oder Tarot der weißen Frau, lernen Sie in diesem Kurs die 78 Karten kennen. Dieser Workshop für Anfänger befähigt Sie mit den wichtigsten Karten im Tarot, den großen Arkanen, kompetent umzugehen, ihre Symbolik zu verstehen und sie auch lesen zu können. Ziel ist es einen eigenen Zugang zu den Tarotkarten zu finden.

Schwerpunkt der großen Arkanen:
Aufbau der Karten – Umgang mit den Karten – persönliche Karte – Tageskarte – Jahresreise – verschiedene Legemethoden

Dieser Kurs ist als Kleingruppe (min. 5 und max. 8 Teilnehmer) konzipiert und kalkuliert.

Dozentin: Eleonore Streil
Platen-Gymnasium, Bahnhofsplatz 15, Raum A17
Bitte mitbringen: Kartendeck „Rider Waite Tarot“.
Mindestalter: 18 Jahre

Di. 12.11. - 03.12.13, 19.00 - 20.30 Uhr, 4 Abende T51700
32.- €, bzw. ermäßigt 23.- €

Di. 04.02. - 25.02.14, 19.00 - 20.30 Uhr, 4 Abende T51701
32.- €, bzw. ermäßigt 23.- €

Bridge T51702

NEU

Bridge ist ein Kartenspiel für 4 Personen. Es bietet Entfaltungsmöglichkeiten für jeden, von anspruchsvoller Freizeitbeschäftigung bis zum nationalen bzw. übernationalen Geistessport. Bridge ist eine gesellige und kommunikative Art in jeder Altersstufe den Geist in Strategie und Taktik zu schulen. Bridge macht einen riesen Spaß und kann Ihr liebstes Hobby werden.

Dozentin: Uta Hauerwaas
Di. 15.10. - 10.12.13, 17.30 - 19.00 Uhr, 8 Abende
Rezatstube, Adalbert-Pilipp-Straße 42
45.- €, bzw. ermäßigt 32.- €

Fotografie mit der digitalen Spiegelreflexkamera

Grundlagen der Kamerabedienung für Anfänger

Dieser Kurs lehrt den Teilnehmern die Grundlagen der Kamerabedienung, Fotografieren mit Blende und Verschlusszeit, die Möglichkeiten der Einstellmenüs und ist speziell für unerfahrene Anfänger der digitalen Spiegelreflexfotografie ausgelegt. Unterstützt wird der Kurs durch praktisches Arbeiten mit der eigenen Kamera.

Dozent: Klaus Walzer
Fachoberschule, Pfarrstraße, Raum B 1.3
Bitte mitbringen: digitale Spiegelreflexkamera.

Mi. 09.10. - 06.11.13, 19.00 - 21.30 Uhr, 4 Abende T52006
39.- €, bzw. ermäßigt 28.- €

Mi. 08.01. - 29.01.14, 19.00 - 21.30 Uhr, 4 Abende T52007
39.- €, bzw. ermäßigt 28.- €

Fotografie mit der digitalen Spiegelreflexkamera

für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, die mit der digitalen Spiegelreflexkamera fotografieren und bereits die Grundlagen von Blende und Verschlusszeit beherrschen. Speziell besprochen werden hier besondere und experimentelle Bildgestaltungsmöglichkeiten, außergewöhnliche Belichtung und kreatives Blitzen, Portraitfotografie sowie das Arbeiten mit der Kamera und Besprechung der erstellten Bilder.

Dozent: Klaus Walzer
Fachoberschule, Pfarrstraße, Raum B 1.3
Bitte mitbringen: digitale Spiegelreflexkamera.

Mi. 13.11. - 04.12.13, 19.00 - 21.30 Uhr, 4 Abende T52008
39.- €, bzw. ermäßigt 28.- €

Mi. 05.02. - 26.02.14, 19.00 - 21.30 Uhr, 4 Abende T52009
39.- €, bzw. ermäßigt 28.- €

Adventskränze T52100

Wir binden und dekorieren Adventskränze mit verschiedenen weihnachtlichen und winterlichen Accessoires (Kugeln, Engel, Bänder, Sterne, Nüsse, Äpfel, etc.).

Dozentinnen: Veronika Winner, Ruth Eckert
Do. 28.11.13, 19.00 - 20.30 Uhr, 1 Abend
Fachoberschule, Pfarrstraße, Raum C 01
8.- €, bzw. ermäßigt 6.- €
Materialkosten werden im Kurs extra berechnet (ca. 25.- €).
KO-OP Blumen-Schmidt

Freude am Zeichnen T52200

Zeichnen – das heißt Formen und Strukturen sehen, erfassen und zu Papier bringen.
Ziel dieses Kurses ist, die Zeichentechniken wie Perspektive, Schattierung usw. zu vertiefen und dazu die Effekte von Tusche, Rötel, Buntstiften und Ölkreiden zu erkunden. Das wird geübt bei Stillleben wie auch bei pflanzlichen Motiven und Darstellungen von Landschaftsstrukturen mit Büschen, Bäumen, Gebäuden, Wasser und Himmel usw.
Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Dozent: Klaus Micksch
Di. 08.10. - 26.11.13, 19.00 - 21.15 Uhr, 7 Abende
Platen-Gymnasium, Bahnhofsplatz 15, Raum A18
75.- €, bzw. ermäßigt 53.- €
Bitte bringen Sie - nur soweit schon vorhanden - einen Skizzenblock DIN A3 (190 g) und verschiedene Mal- und Zeichenutensilien (Bleistifte, Buntstifte, Ölkreiden) mit. Weiterer Materialeinsatz wird im Kurs besprochen.

Freies Zeichnen und Malen nach Themen T52201

NEU

Nach der Themenstellung, die z. B. Blumen- und Früchtestillleben, Landschaft und Stadtlandschaft anspricht, werden Arbeiten und Lösungen von Künstlern gezeigt. Sie dürfen sich hiervon zu ihrer eigenen künstlerischen Arbeit inspirieren lassen. Die Arbeiten werden anschließend zusammen begutachtet und diskutiert. Der Kurs soll die Freude am individuellen Sehen wecken. Beim Miteinanderarbeiten werden auch die handwerklichen Grundlagen verschiedener zeichnerischer und malerischer Techniken erprobt.
Sie glauben Sie sind nicht kreativ? Besondere Fähigkeiten oder das genaue Einhalten eines vorgegebenen Rahmens haben keine Bedeutung. Lassen Sie sich überraschen!
Wir arbeiten in Kleinformaten mit verschiedenen Techniken. So kann jeder eine oder mehrere Arbeiten des jeweiligen Themas mit nach Hause nehmen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dozent: Jürgen Rosner
Do. 10.10. - 19.12.13, 10.30 - 13.00 Uhr, 10 Vormittage
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S1
83.- €, bzw. ermäßigt 59.- €
Bitte mitbringen: Malblock, Papier, Zeichen- und Malutensilien.

Portraitzeichnen T52202

Der menschliche Kopf ist ein ideales Studienobjekt für lineare und plastische Darstellung.
Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Eine Individualkorrektur erhält jeder Teilnehmer.

Dozent: Ludwig Röthel
Mi. 09.10. - 18.12.13, 17.00 - 19.00 Uhr, 10 Abende
Kunsthaus, Reitbahn 3, Werkraum
67.- €, bzw. ermäßigt 47.- €
Auf Wunsch kann im Kurs auch ein Skript erworben werden (2.- €).
Bitte mitbringen: Zeichenpapier, (weiche) Bleistifte, Kohle und Pastellkreiden.

Aktzeichen T52203

Der menschliche Körper ist ein ideales Studienobjekt für lineare und plastische Darstellung.
Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Eine Individualkorrektur erhält jeder Teilnehmer.

Dozent: Ludwig Röthel
Sa./So. 15./16.02.14, jeweils 10.00 - 15.00 Uhr, 1 Wochenende
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S1
29.- €, bzw. ermäßigt 21.- €
Die Kosten für das Modell werden je nach Bedarf im Kurs abgerechnet.
Auf Wunsch kann im Kurs auch ein Skript erworben werden (2.- €).
Bitte mitbringen: Zeichenblock, Bleistifte (weich), Pastellkreiden und Kohle.

Aquarellmalen T52210

für Anfänger und Fortgeschrittene

Dieses Aquarellwochenende soll Anfängern wie Fortgeschrittenen Gelegenheit bieten, sich mit dem Thema Aquarell anzufreunden bzw. es weiter zu vertiefen. Lassen Sie sich inspirieren!

Dozent: Willi Probst
Fr. u. Sa. 10.01. u. 11.01.14, 1 Wochenende
Zeitplan: Fr. 18.30 - 21.30 Uhr (S1), Sa. 9.30 - 16.30 Uhr (S2)
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S1 und S2
36.- €, bzw. ermäßigt 26.- €
Bitte mitbringen: Aquarellblock (36 x 48 cm) und Malutensilien.

Das Aquarell T52211

Keine andere Technik lässt sich so spontan einsetzen wie das Aquarell. Es bezaubert immer wieder aufs Neue durch überraschende Verläufe im Spiel zwischen Wasser und Farbe.
In diesem Kurs werden klassische Grundlagen und Techniken, aber auch viel Experimentelles vermittelt mit dem Ziel, den eigenen Stil zu finden und weiterzuentwickeln.
Der Kurs ist sowohl für Anfänger, als auch für erfahrene Aquarellisten geeignet.

Dozentin: Ingeborg Kötzel
Mo. 30.09. - 09.12.13, 19.00 - 21.15 Uhr, 10 Abende
Platen-Gymnasium, Bahnhofsplatz 15, Raum A28
75.- €, bzw. ermäßigt 53.- €
Bitte bringen Sie einen Bleistift, Aquarellfarben, Pinsel in verschiedenen Stärken, ein Malwassergefäß und ein bis zwei Aquarellblöcke in der Größe 30 x 40 cm, 250 - 300 g, mit.

Freude am Aquarellieren T52212

Angesprochen sind Freunde des Aquarellierens, die ihre Aquarelltechniken auffrischen und vertiefen möchten. Beim Aquarellieren von Pflanzen und Landschaften gibt es vieles zu erfahren, zu entdecken, auszuprobieren und zu experimentieren beim Farbspiel mit dem Kontrast, in seiner Wechselwirkung und in seiner Aussagekraft.
Der Kurs ist eine gute Vorbereitung für das Malen im Freien und vermittelt wertvolle Impulse für das eigene Schaffen.

Dozent: Klaus Micksch
Mo. 07.10. - 25.11.13, 19.00 - 21.15 Uhr, 7 Abende
Platen-Gymnasium, Bahnhofsplatz 15, Raum A18
75.- €, bzw. ermäßigt 53.- €
Bitte bringen Sie - nur soweit schon vorhanden - Aquarellblock (DIN A3, min. 250 g, 36 x 48 cm) und Ihre sonstigen Malutensilien mit. Weiterer Materialeinsatz wird im Kurs besprochen.

Du kannst Kunst

Diese Reihe wendet sich an Menschen, die die Freude an ihrer Kreativität (wieder) entdecken wollen. Hier dürfen Sie ohne Leistungsdruck und akademischen Anspruch freudvoll und authentisch gestalterisch tätig werden. An jedem Termin wird ein Künstler und ein besonderes Thema vorgestellt. Sie dürfen Ihren ganz eigenen Bezug zu dem Thema finden und anschließend ein individuelles Bild dazu gestalten. Entspannung, spielerische Herangehensweise und Freude an der eigenen Kreativität stehen dabei im Vordergrund.
Es werden jeweils neue Materialien und Techniken angeboten. Die Angebote sind für Menschen ab ca. 16 Jahren bis ins hohe Alter geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Du kannst Kunst T52221

Die blaue Blume – Max Weiler

Die blaue Blume ist das, was jeder sucht, nach dem sich jeder sehnt. Aber was ist das - kann man es benennen oder vielleicht malen? Die blaue Blume begegnet uns in der Literatur und in der Malerei, beginnend in der Romantik bis hin zu zeitgenössischer Kunst von Max Weiler. Wir werden unsere eigene blaue Blume erschaffen, die ihre Schönheit aus ihrer inneren Wahrheit schöpft. Wir verwenden Acryl.

Dozentin: Pauline Ullrich
Do. 17.10.13, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 Abend
Fachoberschule, Pfarrstraße, Raum C 21
24.- €, bzw. ermäßigt 18.- €
Die Materialkosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Du kannst Kunst T52222

Fernost in Europa – Aubrey Beardsley

Der Jugendstil war eine Antwort auf die rasante Industrialisierung am Ende des 19. Jahrhunderts - Kunst, Natur und Alltag sollten versöhnt werden. Künstler wie Aubrey Beardsley waren auf der Suche nach einer neuen Formsprache und fanden sie unter anderem auch in Fernost.
Wir werden Blüten mit kalligraphischen Pinselstrichen formen. Anschließend werden wir ein Bild gestalten, das ohne Perspektive und Schattenwurf auskommt und dadurch eine klare und deutliche Sprache spricht.
Wir verwenden Wasserfarben und verdünnte Acrylfarbe.

Dozentin: Pauline Ullrich
Do. 14.11.13, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 Abend
Fachoberschule, Pfarrstraße, Raum C 21
24.- €, bzw. ermäßigt 18.- €
Die Materialkosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Du kannst Kunst T52223

Nanas und Skinnies – Niki de Saint Phalle

Zentrales Thema der Arbeit von Niki de Saint Phalle war die Auseinandersetzung mit ihrer Rolle als Frau: „Ich wurde Künstlerin, weil es für mich keine Alternative gab." Wut, Schmerz und Freude spiegeln sich in ihrer Arbeit. Es entstehen Nanas, die frechen Gören, und Skinnies, die luftigen Dünnhäutigen. An diesem Abend werden wir der Weiblichkeit Raum und Form geben. Wir verwenden Ton, Draht, Gipsbinden und Tempera.

Dozentin: Pauline Ullrich
Do. 05.12.13, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 Abend
Fachoberschule, Pfarrstraße, Raum C 21
24.- €, bzw. ermäßigt 18.- €
Die Materialkosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Du kannst Kunst T52224

Die Kraft der Linie – Pablo Picasso

Obwohl er schon früh zeichnen konnte wie Raffael, habe er ein Leben lang dazu gebraucht, um wieder zu zeichnen wie ein Kind, wird Pablo Picasso zitiert. Wir werden uns seine experimentierfreude und seine spielerische Leichtigkeit zum Vorbild nehmen und Bilder gestalten, die durch ihre Linien große Ausdruckskraft erhalten. Wir verwenden Faserschreiber und Wasserfarben.

Dozentin: Pauline Ullrich
Do. 23.01.14, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 Abend
Fachoberschule, Pfarrstraße, Raum C 21
24.- €, bzw. ermäßigt 18.- €
Die Materialkosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Du kannst Kunst T52225

Combine Painting - Robert Rauschenberg

Robert Rauschenberg kombiniert in seinen Combine Paintings dreidimensionale Objekte mit Malerei und verbindet damit Kunst und Alltagsleben. So entstehen neue Zusammenhänge und Wirklichkeiten. Auch wir wollen suchen und finden, gestalten und geschehen lassen.
Bitte bringen sie mehrere kleine Objekte mit, die Sie zuhause oder am Wegesrand finden. Wir verwenden Tempera, Pappe, Draht, Heisskleber etc.

Dozentin: Pauline Ullrich
Do. 20.02.14, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 Abend
Fachoberschule, Pfarrstraße, Raum C 21
24.- €, bzw. ermäßigt 18.- €
Die Materialkosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten.

Intuitives Malen: Acryl-Mischtechniken

Intuitives Malen ist freier, künstlerischer, innerer Ausdruck - unvoreingenommen, absichtslos, ohne kritisches Nachdenken. Das Werk ist ein Spiegel, in dem der malende Mensch sich selbst und Zielweisendes für sein Leben entdecken kann. Ein Malvormittag beginnt mit dem Erfinden in der Runde und zur Ruhe kommen. Durch einzelne Impulse, die die Dozentin durch Gedichte bzw. Texte gibt, können Sie den Blick nach innen richten, spüren was Sie persönlich berührt und diesem nachforschen. Nach professioneller Anleitung verschiedener Maltechniken (Acrylfarben in Kombination mit Strukturmaterialien wie z. B. Gesteinsmehle, Moorerde, Gips, Sande oder mit Ölfarben, Blattgold, Spiritus, Seidenpapier und vielem mehr) finden Sie Ihren eigenen künstlerischen Ausdruck beim Malen. In den Schlussrunden mit Bildbetrachtung erforschen wir kurz die Bild enthaltene Botschaft.
Anders als bei den Einzelterminen kann bei der fortlaufenden Kursarbeit ein künstlerischer und geistiger Prozess über einen längeren Zeitraum intensiver begleitet werden. Vorkenntnisse und künstlerisches Talent sind nicht nötig. Dieser Kurs ist als Kleingruppe konzipiert und kalkuliert (min. 6 und max. 8 Teilnehmer).
Steinersdorf 14 erreichen Sie, wenn Sie aus Ansbach Richtung Lehrberg (Würzburg) fahren, nach 3 km links abbiegen in Richtung Wasserzell, in Wasserzell rechts nach Steinersdorf (1,5 km), erstes Haus links.

Dozentin: Christa Stiegler
Malatelier Christa Stiegler, Steinersdorf 14
Materialkosten werden im Kurs nach Verbrauch abgerechnet.
Bitte mitbringen: Pappteller, Mallappen, Acrylpinsel, Schaumstoff-Farbrolle, Japanspachteln und Hausschuhe.
Bitte erscheinen Sie bereits 10 Minuten vor Kursbeginn!

Mi. 23.10. - 04.12.13, 9.00 - 11.15 Uhr, 6 Vormittage T52230
72.- €, bzw. ermäßigt 51.- €

Do. 17.10. - 12.12.13, 9.00 - 11.15 Uhr, 8 Vormittage T52231
96.- €, bzw. ermäßigt 68.- €

Intuitives Malen: Acryl-Mischtechniken auf Leinwand

Intuitives Malen ist freier, künstlerischer, innerer Ausdruck - unvoreingenommen, absichtslos, ohne kritisches Nachdenken. Das Werk ist ein Spiegel, in dem der malende Mensch sich selbst und Zielweisendes für sein Leben entdecken kann. Ein Malnachmittag beginnt mit dem Einfinden in der Runde und zur Ruhe kommen. Durch Impulse, die die Dozentin mit Hilfe themenbezogener Gedichte und Texte gibt, können Sie den Blick nach innen richten, spüren was Sie persönlich berührt und diesem nachforschen. Nach professioneller Anleitung verschiedener Maltechniken (z. B. Acrylfarben in Kombination mit Strukturmaterialien wie z. B. Gesteinsmehle, Moorerde, Gips, Sande oder mit Ölfarben, Blattgold, Spiritus, Seidenpapier) finden Sie Ihren eigenen künstlerischen Ausdruck beim Malen. In den Schlussrunden mit Bildbetrachtung erforschen wir kurz die im Bild enthaltene Botschaft.
Freier Ausdruck unabhängig vom Thema ist auch möglich.
Vorkenntnisse und künstlerisches Talent sind nicht nötig.
Dieser Kurs ist als Kleingruppe konzipiert und kalkuliert (min. 6 und max. 8 Teilnehmer).
Steinersdorf 14 erreichen Sie, wenn Sie aus Ansbach Richtung Lehrberg (Würzburg) fahren, nach 3 km links abbiegen in Richtung Wasserzell, in Wasserzell rechts nach Steinersdorf (1,5 km), erstes Haus links.

Intuitives Malen: T52232
Acryl-Mischtechniken auf Leinwand

„Wir sind wie die Blumen“

Das, was größer ist als wir, zeigt uns den Weg und Schritte zu einem erfüllten Leben.
Ein indianisches Gedicht (nach W. Popleau) spricht von dieser Weisheit. Durch eine Trommelmeditation, bei der die Dozentin auf einer Indianertrommel im gleichmäßigen Rhythmus schlägt, erhalten Sie Anregungen zum intuitiven, künstlerischen Malen.

Dozentin: Christa Stiegler
Sa. 19.10.13, 13.30 - 18.00 Uhr, 1 Nachmittag
Malatelier Christa Stiegler, Steinersdorf 14
25.- €, bzw. ermäßigt 18.- €
Materialkosten werden im Kurs nach Verbrauch abgerechnet. Leinwände und Farben können auch mitgebracht werden.
Bitte mitbringen: Pappteller, Mallappen, Acrylmalpinsel, Schaumstoff-Farbrolle, Japanspachteln und Hausschuhe.
Bitte erscheinen Sie bereits 10 Minuten vor Kursbeginn!

Intuitives Malen: T52233
Acryl-Mischtechniken auf Leinwand
„Der Weg zu uns“

Jan Skacel beschreibt in seinem Gedicht „Der Weg zu uns“ gleichnishaft verschiedene Etappen eines Lebensweges: gehen, verweilen, abkürzen, suchen, Stütze finden, sich verirren, Visionen folgen, im Dunkeln tasten...
Das Gedicht gibt uns Impulse zum intuitiven, künstlerischen Malen.

Dozentin: Christa Stiegler
Sa. 16.11.13, 13.30 - 18.00 Uhr, 1 Nachmittag
Malatelier Christa Stiegler, Steinersdorf 14
25.- €, bzw. ermäßigt 18.- €
Materialkosten werden im Kurs nach Verbrauch abgerechnet. Leinwände und Farben können auch mitgebracht werden.
Bitte mitbringen: Pappteller, Mallappen, Acrylmalpinsel, Schaumstoff-Farbrolle, Japanspachteln und Hausschuhe.
Bitte erscheinen Sie bereits 10 Minuten vor Kursbeginn!

Intuitives Malen: T52234
Acryl-Mischtechniken auf Leinwand
„Gib deinem Herzen ein Zeichen“ (R. M. Rilke)

Dieses ermutigende Rilke-Gedicht nehmen wir als Anregung zum intuitiven, künstlerischen Malen.

Dozentin: Christa Stiegler
Sa. 14.12.13, 13.30 - 18.00 Uhr, 1 Nachmittag
Malatelier Christa Stiegler, Steinersdorf 14
25.- €, bzw. ermäßigt 18.- €
Materialkosten werden im Kurs nach Verbrauch abgerechnet. Leinwände und Farben können auch mitgebracht werden.
Bitte mitbringen: Pappteller, Mallappen, Acrylmalpinsel, Schaumstoff-Farbrolle, Japanspachteln und Hausschuhe.
Bitte erscheinen Sie bereits 10 Minuten vor Kursbeginn!

Intuitives Malen: Acryl-Mischtechniken auf Leinwand

T52235

„Lebensstufen“

Wir nehmen das Gedicht „Stufen“ von Hermann Hesse als Einladung, sich „lähmender Gewöhnung zu entraffen“. Das anschließende intuitive, künstlerische Malen - eine Forschungsreise...

Dozentin: Christa Stiegler
Sa. 22.02.14, 13.30 - 18.00 Uhr, 1 Nachmittag
Malatelier Christa Stiegler, Steinersdorf 14
25.- €, bzw. ermäßigt 18.- €
Materialkosten werden im Kurs nach Verbrauch abgerechnet. Leinwände und Farben können auch mitgebracht werden.
Bitte mitbringen: Pappteller, Mallappen, Acrylmalpinsel, Schaumstoff-Farbrolle, Japanspachteln und Hausschuhe.
Bitte erscheinen Sie bereits 10 Minuten vor Kursbeginn!

Nähkurs

T52510

für Anfänger und Fortgeschrittene

Unter fachkundiger Anleitung lernen Sie wie man Stoffe auswählt, stoffsparend zuschneidet und rationell verarbeitet. Jede/r Teilnehmer/in näht nach den eigenen Wünschen und erhält die Hilfe, die benötigt wird. Außerdem hat jede/r Teilnehmer/in einen eigenen Nähplatz mit Nähmaschine; auch Overlock-Maschine und Dampfbügelsystem stehen zur Verfügung.
Selbstverständlich können Sie auch Ihre eigene Nähmaschine mitbringen.
Am ersten Abend wird besprochen welches Objekt genäht wird und welche Materialien benötigt werden. Falls erforderlich, erhalten die Teilnehmer auch eine kurze Einführung in die Funktionen der Nähmaschine.
Dieser Kurs ist als Kleingruppe konzipiert und kalkuliert (min. 6 und max. 8 Teilnehmer).

Dozent: Nähzentrum Horand
Mo. 07.10. - 25.11.13, 18.00 - 21.00 Uhr, 7 Abende
Nähzentrum Horand, Joh.-Seb.-Bach-Platz 24
85.- €, bzw. ermäßigt 60.- €
Bitte mitbringen: Schnitt (evtl. vorhanden) und persönliche Nähutensilien.

Trendige Häkelmützen im Boshi-Style T52511

NEU

Sie sind absolut hip, fast jeder mag sie und man kann sie ganz einfach selber häkeln - Häkelmützen im Boshi-Style. In diesem Kurs lernen Sie wie das funktioniert.

Dozentin: Anja Matthes
Mo. 07.10.13, 16.00 - 18.00 Uhr, 1 Abend
Wolltreff, Kronenstraße 2
11.- €, bzw. ermäßigt 8.- €
Bitte mitbringen: eine Häkelnadel (Nr. 6) und passende Wolle.

Julekuler stricken T52512

NEU

Weihnachtskugeln mit traditionellem Norwegermuster selber stricken nach dem Vorbild von „Arne + Carbs".
Voraussetzung für die Teilnahme: Grundkenntnisse im Stricken.

Dozentin: Anja Matthes
Mo. 11.11.13, 16.00 - 18.00 Uhr, 1 Abend
Wolltreff, Kronenstraße 2
11.- €, bzw. ermäßigt 8.- €
Bitte mitbringen: ein Nadelspiel (Nr. 2,5), Sockenwolle uni in Weihnachtsfarben, Schreibzeug.

Patent gestrickt T52513

NEU

Ihnen gefallen die trendigen Patentloops und -schals, aber Sie fürchten sich vor dem Patentmuster? In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, wie Sie Ihren eigenen Loop/Schal ganz einfach patent stricken können.
Voraussetzung für die Teilnahme: Grundkenntnisse im Stricken.

Dozentin: Anja Matthes
Mo. 20.01. u. 27.01.14, 16.00 - 18.00 Uhr, 2 Abende
Wolltreff, Kronenstraße 2
22.- €, bzw. ermäßigt 16.- €
Bitte mitbringen: Stricknadeln (Nr. 8), passende Wolle und Schreibzeug.

Stricken – Grundlagenkurs T52514

NEU

In diesem Kurs werden Ihnen die Grundlagen des Strickens gezeigt: Maschenanschlag, rechte und linke Maschen, was steht auf der Banderole?

Dozentin: Anja Matthes
Mo. 03.02. u. 10.02.14, 16.00 - 18.00 Uhr, 2 Abende
Wolltreff, Kronenstraße 2
22.- €, bzw. ermäßigt 16.- €
Bitte mitbringen: Stricknadeln (Nr. 8), passende Wolle und Schreibzeug.

Freundschaftsringe und Wickelringe aus Silber T52600

Sie fertigen einen an allen Stellen gleich breiten Ring ohne Stein, einen sog. „Freundschaftsring“ (oder mehrere), oder auch einen aus (silbernem) Draht oder Bandmaterial gewickelten „Wickelring“ aus echtem Silber 925 Sterling, passend für Ihre eigene Fingergröße oder die eines lieben Freundes.
Sie arbeiten handwerklich mit den Werkzeugen oder Techniken eines Goldschmiedes. Die Freundschaftsringe können individuell verziert oder mit Hammerschlag-Oberflächenstruktur versehen werden.

Dozentin: Renate Brandel-Motzel
Fr. 13.12.13, 18.00 - 21.00 Uhr, 1 Abend
Kulturzentrum am Karlsplatz, Nebenzimmer
22.- €, bzw. ermäßigt 16.- €
Die Materialkosten werden im Kurs extra berechnet und betragen pro Ring - je nach Breite - zwischen 6.- € und 26.- € bei Freundschaftsringen und zwischen 24.- € und 33.- € bei Wickelringen (vorbehaltlich keiner weiteren Preissteigerungen beim Edelmetall).

Silberringe „de Luxe“ T52601

Gestalten Sie sich an nur einem Abend Ihren individuellen Silberring, verziert mit Edelsteinen (viele verschiedene Farben) und/oder aufgebrachten massiven Silberornamenten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Falls die Zeit reicht können Sie auch passende Ohrstecker oder Anhänger anfertigen.

Dozentin: Renate Brandel-Motzel
Fr. 06.12.13, 18.00 - 22.00 Uhr, 1 Abend
Kulturzentrum am Karlsplatz, Nebenzimmer
30.- €, bzw. ermäßigt 21.- €
Die Materialkosten werden im Kurs extra berechnet und betragen pro Ring - von schlicht bis opulent - zwischen 10.- € und 50.- € (vorbehaltlich keiner weiteren Preissteigerungen beim Edelmetall).

Angebote aus dem Bereich

Junge VHS

Tastschreiben in fünf Schritten

für Schüler ab 10 Jahren

Tastschreiben an nur fünf Nachmittagen lernen? Wie geht das?
Um das Tastschreiben blind zu beherrschen, benötigt man auf herkömmliche Art mindestens 30 bis 40 Unterrichtsstunden. Ein Trainingsprogramm, welches auf neuartigen wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert, führt zu einem wesentlich schnelleren Erlernen der Tastatur durch eine enorme Lernbeschleunigung! Bei dieser Methode werden Langzeit- und Kurzzeitgedächtnis gleichzeitig aktiviert und somit das gesamte Tastaturfeld schnell und präzise eingeprägt. Das 10-Finger-System lässt sich sowohl von Erwachsenen als auch von Jugendlichen mit Spaß und wenig Zeitaufwand erlernen.

Dozent: Thomas Pfeiffer
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum E1
1 Teilnehmer pro PC, incl. Kursunterlagen.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial und Buntstifte (rot, gelb, grün und blau).

Fr. 11.10. - 15.11.13, 15.15 - 16.45 Uhr, 5 Nachmittage TK20905
45.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

Fr. 10.01. - 07.02.14, 15.15 - 16.45 Uhr, 5 Nachmittage TK20906
45.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

Gute Manieren sind krass TK32400

Kniggekurs für Kinder (8 - 13 Jahre)

Ein besonderes Angebot für Kinder von 8 – 13 Jahren, durchgeführt im Markgrafenmuseum.

- Wen und wie grüße ich zuerst?
- Sage ich noch „Gesundheit“ oder „Guten Appetit“?
- Was ist eigentlich Respekt?
- Wie halte ich mein Besteck und wie benutze ich meine Serviette?

Ist es für Ihre Kinder eine Herausforderung mit dem Besteck zu essen? In diesem Kurs werden viele Regeln kindgerecht und witzig abgehandelt, um bereits im Kindesalter nicht in das berühmte „Fettnäpfchen“ zu treten.
Im Markgrafenmuseum nähern wir uns, über die markgräflichen Tafelsitten aus der Vergangenheit, unseren heutigen Umgangsformen. Anschließend wird das Gelernte in einem Gasthaus umgesetzt.

Dozentin: Edith von Weitzel-Mudersbach
Sa. 01.02.14, 10.00 - 13.00 Uhr, 1 Vormittag
Markgrafenmuseum, Kaspar-Hauser-Platz 1
18.- € (bereits ermäßigte Gebühr)
incl. Museumseintritt und „Benimm-Essen“.

Leichter Lernen mit Konzentration und Struktur TK33300

NEU

in den Herbstferien

Dieser Kurs richtet sich an Kinder zwischen 8 - 12 Jahren, die lernen möchten sich bei den Hausaufgaben und in der Schule besser zu konzentrieren. Durch verschiedene Übungen und Tipps, lernt ihr strukturiert zu arbeiten und euch gezielt auf Proben und Schulaufgaben vorzubereiten.

Inhalte des Kurses:

- Wie funktioniert eigentlich der Lernprozess?
- Konzentrationsübungen
- Bewegungsübungen, die das Lernen erleichtern
- Strategien zum Lernen
- Gestaltung der Hausaufgaben
- Strukturierung als Unterstützung

Wir lernen und üben gemeinsam mit Freude, Spaß und Bewegung!
Dieser Kurs ist als Kleingruppe konzipiert und kalkuliert (min. 5 und max. 8 Kinder).

Dozentin: Sigrid Hülsmann
Mo.-Do. 28. - 31.10.13, jeweils 9.30 - 12.30 Uhr, 4 Vormittage
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S2
48.- € (bereits ermäßigte Gebühr)
Für Arbeitsblätter, Info- und Bastelmaterial werden im Kurs 5.- € berechnet.

www.prisma-ansbach.de

PRISMA
bringt den Durchblick!

- Nachhilfe in allen Fächern für alle Jahrgangsstufen
- Prüfungstraining für „Quali“, Mittlere Reife, Abitur
- Workshops (z.B. Bewerbungstraining)
- Einzeltraining für Erwachsene (z.B. Deutsch, Fremdsprachen, kaufmännisches Rechnen)

Angelika Weiß // Pfarrstraße 13
91522 Ansbach // Telefon (09 81) 31 21

…seit 1994 erfolgreich in Ansbach!

Yoga und Entspannung für Kinder

(6 - 10 Jahre)

Viele Kinder verbringen heute viel zu viel Zeit im Sitzen und so kommt es zu einem Mangel an Bewegung. Ebenso sind viele Kinder in vielerlei Hinsicht überfordert. Nicht selten reagieren sie mit Nervosität, Kopf- oder Bauchschmerzen oder sogar mit Schlafstörungen. Übergewicht, Haltungsschäden und/oder Allergien gehören beinahe zum Alltag.
Diese alarmierenden Fakten bekräftigen die Notwendigkeit, Yoga auch Kindern nahe zu bringen, denn Yoga macht Kindern Spaß. Es fördert die Konzentration und das Selbstbewusstsein. Schulische Leistungen und die Körperhaltung können so verbessert und Aggressionen abgebaut werden. Durch wirkungsvolle Atemübungen können Konzentration und Ausdrucksfähigkeit gesteigert werden. Yogaübungen, Entspannung und Meditation schenken den Kindern Gesundheit, ein größeres Wohlbefinden, Beweglichkeit und einen klaren Verstand. Es ist auch möglich, innere Heiterkeit, Rücksicht und Toleranz sich selbst und anderen gegenüber zu erreichen.
Auf spielerische Weise lernen Kinder Schritt für Schritt ihren Körper bewusst wahrzunehmen. Sie erfahren den Unterschied zwischen Bewegung und Ruhe, zwischen Anspannung und Entspannung.
Dieser Kurs ist als Kleingruppe (min. 6 und max. 8 Teilnehmer) konzipiert und kalkuliert.

Dozentin: Hanne Janiel
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S3
Bitte mitbringen: warme Socken, bequeme Kleidung (Hosen mit Gummizug), eine Decke und Wasser zum Trinken (bitte keine zuckerhaltigen Getränke). Wenn möglich, sollten die Kinder bitte ein bis zwei Stunden vor dem Kurs nichts essen, da die inneren Organe bei den Übungen stark massiert werden.

Fr. 04.10. - 29.11.13, 15.30 - 16.30 Uhr, 8 Nachmittage TK41400
38.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

Fr. 31.01. - 28.02.14, 15.30 - 16.30 Uhr, 5 Nachmittage TK41401
24.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

Spiel, Spaß & Bewegung

Wir wollen verschiedene Spiele mit einfachen Spielregeln ausprobieren, bei denen alle sofort mitmachen können. Dabei stehen Bewegung, Spaß und Spiel natürlich im Vordergrund.

Dozentin: Karin Neugebauer
Friedrich-Güll-Schule, Güllstr. 1, Mädchenturnhalle
Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung und ein Getränk.

Alter: 4 – 6 Jahre TK43200
Fr. 08.11. - 13.12.13, 14.15 - 15.30 Uhr, 6 Nachmittage
23.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

Alter: 4 – 6 Jahre TK43201
Fr. 17.01. - 21.02.14, 14.15 - 15.30 Uhr, 6 Nachmittage
23.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

Alter: 6 – 8 Jahre TK43202
Fr. 08.11. - 13.12.13, 15.45 - 17.00 Uhr, 6 Nachmittage
23.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

Alter: 6 – 8 Jahre TK43203
Fr. 17.01. - 21.02.14, 15.45 - 17.00 Uhr, 6 Nachmittage
23.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

Eltern-Kind-Turnen

für Kinder von 2 - 4 Jahren

Gemeinsames Spielen und Turnen von Eltern und Kindern im Alter von 2 - 4 Jahren. Unter Mithilfe der Eltern erlernen bereits die Kleinsten den spielerischen Umgang mit Kleingeräten. In Bewegungslandschaften werden Fertigkeiten im Klettern, Springen, Kriechen, usw. geübt. Finger- und Singspiele lockern die Turnstunde auf.

Dozentin: N. N.
Waldschule, Meinhardswinden, Turnhalle
Die Kursgebühr ist für ein Kind (incl. eines Elternteils). Jedes weitere eigene Kind kostet die Hälfte.
Bitte mitbringen: Turnkleidung für Eltern und Kinder.
Bitte bei der Anmeldung den Namen des Kindes angeben.

Mo. 07.10. - 16.12.13, 16.15 - 17.15 Uhr, 10 Nachmittage TK43600
38.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

Mi. 09.10. - 18.12.13, 16.15 - 17.15 Uhr, 10 Nachmittage TK43601
38.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

Mo. 13.01. - 17.02.14, 16.15 - 17.15 Uhr, 6 Nachmittage TK43602
22.- €, bzw. ermäßigt 16.- €

Mi. 15.01. - 19.02.14, 16.15 - 17.15 Uhr, 6 Nachmittage TK43603
22.- €, bzw. ermäßigt 16.- €

Aqua Power T45009

für Jugendliche und junge Erwachsene (ab 12 Jahren)

Du hast Spaß dich im Wasser zu bewegen und suchst eine Alternative zum Schwimmen? Dann bist du hier genau richtig! Bei aktueller Musik wollen wir uns im Wasser auspowern und die Muskeln in Schwung bringen.
Du brauchst keine Vorkenntnisse, nur Spaß an Bewegung und gute Laune.

Dozentin: Melanie Kups
Mi. 09.10.13 - 05.02.14, 17.30 - 18.15 Uhr, 15 Abende
Aquella, Am Stadion 2, Wellenbecken
60.- €, keine Ermäßigung
zzgl. Eintritt Aquella 4,20 € pro Termin (1 1/2 Stunden)
KO-OP Freizeitbad Aquella

Babyschwimmen (4 - 7 Monate)

Säuglinge erforschen ihre Umwelt überwiegend auf dem festen Land, dabei bietet das Wasser auch für dieses Alter einen idealen Bewegungsraum. Durch seine Eigenschaften wie Druck, Auftrieb, Widerstand und Wärmeleitfähigkeit ist Wasser bestens geeignet die gesunde Entwicklung von Kindern zu fördern. Säuglingsschwimmen wirkt positiv auf die körperliche, motorische, geistige und soziale Entwicklung.

Weitere Ziele des Unterrichts sind:
- den Spaß am Wasser erhalten oder vermitteln,
- die Wasservertrautheit verbessern: von der Wassergewöhnung zur Wasserbewältigung (Tauchen, Gleiten),
- Chancen zur Selbstrettung erhöhen.

Dozentin: Elke Bauer
Aquella, Am Stadion 2, Nichtschwimmerbecken
Gebühr zzgl. Eintritt Aquella 4,20 € pro Termin (1 1/2 Stunden)
Die Kursleiterin berechnet für eine Urkunde mit Foto 1.- €.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an.
KO-OP Freizeitbad Aquella

Mo. 07.10. - 11.11.13, 10.40 - 11.10 Uhr, 5 Vormittage TK45600
30.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

Mo. 18.11. - 16.12.13, 10.40 - 11.10 Uhr, 5 Vormittage TK45601
30.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

Mo. 13.01. - 10.02.14, 10.40 - 11.10 Uhr, 5 Vormittage TK45602
30.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

Babyschwimmen (8 - 15 Monate)

Säuglinge erforschen ihre Umwelt überwiegend auf dem festen Land, dabei bietet das Wasser auch für dieses Alter einen idealen Bewegungsraum. Durch seine Eigenschaften wie Druck, Auftrieb, Widerstand und Wärmeleitfähigkeit ist Wasser bestens geeignet die gesunde Entwicklung von Kindern zu fördern. Säuglingsschwimmen wirkt positiv auf die körperliche, motorische, geistige und soziale Entwicklung.

Weitere Ziele des Unterrichts sind:
- den Spaß am Wasser erhalten oder vermitteln,
- die Wasservertrautheit verbessern: von der Wassergewöhnung zur Wasserbewältigung (Tauchen, Gleiten),
- Chancen zur Selbstrettung erhöhen.

Dozentin: Elke Bauer
Aquella, Am Stadion 2, Nichtschwimmerbecken
Gebühr zzgl. Eintritt Aquella 4,20 € pro Termin (1 1/2 Stunden)
Die Kursleiterin berechnet für eine Urkunde mit Foto 1.- €.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an.
KO-OP Freizeitbad Aquella

Mo. 07.10. - 11.11.13, 11.20 - 11.50 Uhr, 5 Vormittage TK45610
30.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

Mo. 18.11. - 16.12.13, 11.20 - 11.50 Uhr, 5 Vormittage TK45611
30.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

Mo. 13.01. - 10.02.14, 11.20 - 11.50 Uhr, 5 Vormittage TK45612
30.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

Wassergewöhnung für Kleinkinder (16 - 23 Monate)

Schwimmen lernen beginnt nicht erst im Vorschulalter. Schon vorher können mit einem Wassergewöhnungskurs die Grundlagen gelegt werden, damit ein späterer Schwimmkurs gelingen kann. Durch viele spielerische Übungen werden die koordinativen Fähigkeiten gestärkt, die motorische Leistungsfähigkeit gefördert und die Angst vor Wasser wird abgebaut. Gemeinsam mit Mama und/oder Papa erfahren die Kinder, dass Wasser trägt und wie man unter Wasser schauen und hören kann.

Dozentin: Ines Deininger
Aquella, Am Stadion 2, Nichtschwimmerbecken
Gebühr zzgl. Eintritt Aquella 4,20 € pro Termin (1 1/2 Stunden)
Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an.
KO-OP Freizeitbad Aquella

Mo. 07.10. - 11.11.13, 12.00 - 12.40 Uhr, 5 Vormittage TK45700
35.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

Mo. 18.11. - 16.12.13, 12.00 - 12.40 Uhr, 5 Vormittage TK45701
35.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

Mo. 13.01. - 10.02.14, 12.00 - 12.40 Uhr, 5 Vormittage TK45702
35.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

Wassergewöhnung für Kleinkinder (2 - 3 Jahre)

Schwimmen lernen beginnt nicht erst im Vorschulalter. Schon vorher können mit einem Wassergewöhnungskurs die Grundlagen gelegt werden, damit ein späterer Schwimmkurs gelingen kann. Durch viele spielerische Übungen werden die koordinativen Fähigkeiten gestärkt, die motorische Leistungsfähigkeit gefördert und die Angst vor Wasser wird abgebaut. Gemeinsam mit Mama und/oder Papa erfahren die Kinder, dass Wasser trägt und wie man unter Wasser schauen und hören kann.

Dozentin: Ines Deininger
Aquella, Am Stadion 2, Nichtschwimmerbecken
Gebühr zzgl. Eintritt Aquella 4,20 € pro Termin (1 1/2 Stunden)
Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an.
KO-OP Freizeitbad Aquella

Mo. 07.10. - 11.11.13, 12.45 - 13.30 Uhr, 5 Nachmittage TK45710
35.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

Mo. 18.11. - 16.12.13, 12.45 - 13.30 Uhr, 5 Nachmittage TK45711
35.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

Mo. 13.01. - 10.02.14, 12.45 - 13.30 Uhr, 5 Nachmittage TK45712
35.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

Wassergewöhnung für Kleinkinder (3 - 4 Jahre)

Schwimmen lernen beginnt nicht erst im Vorschulalter. Schon vorher können mit einem Wassergewöhnungskurs die Grundlagen gelegt werden, damit ein späterer Schwimmkurs gelingen kann. Durch viele spielerische Übungen werden die koordinativen Fähigkeiten gestärkt, die motorische Leistungsfähigkeit gefördert und die Angst vor Wasser wird abgebaut. Gemeinsam mit Mama und/oder Papa erfahren die Kinder, dass Wasser trägt und wie man unter Wasser schauen und hören kann.

Dozentin: Ines Deininger
Aquella, Am Stadion 2, Nichtschwimmerbecken
Gebühr zzgl. Eintritt Aquella 4,20 € pro Termin (1 1/2 Stunden)
Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an.
KO-OP Freizeitbad Aquella

Mo. 07.10. - 11.11.13, 13.35 - 14.20 Uhr, 5 Nachmittage TK45720
35.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

Mo. 18.11. - 16.12.13, 13.35 - 14.20 Uhr, 5 Nachmittage TK45721
35.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

Mo. 13.01. - 10.02.14, 13.35 - 14.20 Uhr, 5 Nachmittage TK45722
35.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

Bitte melden Sie sich frühzeitig an!
Nur so können Sie dazu beitragen, dass der von Ihnen gewählte Kurs auch tatsächlich zustande kommt.

Die Volkshochschule muss Kurse, bei denen nur ganz wenige Anmeldungen eingehen, bereits vor dem ersten Abend aus dem Programm streichen.

Ihr vhs-Team

Anfängerschwimmkurs (5 - 7 Jahre)

Der Anfängerschwimmkurs beinhaltet eine Wassergewöhnung, das Erlernen der Brustschwimmtechnik und nach Möglichkeit das Absolvieren des Seepferdchens.

Ablauf des Kurses:

Die Kinder werden in der Umkleide vom Schwimmlehrer abgeholt und nach Kursende wieder zurück gebracht. Der Schwimmkurs erfolgt nicht in Begleitung der Eltern.

Dozent: Schwimmlehrer/in des Freizeitbades Aquella
Aquella, Am Stadion 2, Nichtschwimmerbecken
Gebühr zzgl. Eintritt Aquella 2.- € pro Termin (1 1/2 Stunden)
Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum ihres Kindes an.
KO-OP Freizeitbad Aquella

Mo. u. Mi. 07.10. - 13.11.13, 14.45 - 15.45 Uhr, 10 Nachmittage TK45800
58.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

Mo. u. Mi. 07.10. - 13.11.13, 16.00 - 17.00 Uhr, 10 Nachmittage TK45801
58.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

Di. u. Do. 08.10. - 14.11.13, 14.45 - 15.45 Uhr, 10 Nachmittage TK45802
58.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

Di. u. Do. 08.10. - 14.11.13, 16.00 - 17.00 Uhr, 10 Nachmittage TK45803
58.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

Mo. u. Mi. 18.11. - 18.12.13, 14.45 - 15.45 Uhr, 10 Nachmittage TK45804
58.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

Di. u. Do. 19.11. - 19.12.13, 14.45 - 15.45 Uhr, 10 Nachmittage TK45805
58.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

Di. u. Do. 19.11. - 19.12.13, 16.00 - 17.00 Uhr, 10 Nachmittage TK45806
58.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

Mo. u. Mi. 13.01. - 12.02.14, 14.45 - 15.45 Uhr, 10 Nachmittage TK45807
58.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

Mo. u. Mi. 13.01. - 12.02.14, 16.00 - 17.00 Uhr, 10 Nachmittage TK45808
58.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

Di. u. Do. 14.01. - 13.02.14, 14.45 - 15.45 Uhr, 10 Nachmittage TK45809
58.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

Anfängerschwimmkurs (7 - 12 Jahre) TK45810

Der Anfängerschwimmkurs beinhaltet eine Wassergewöhnung, das Erlernen der Brustschwimmtechnik und nach Möglichkeit das Absolvieren des Seepferdchens.

Ablauf des Kurses:

Die Kinder werden in der Umkleide vom Schwimmlehrer abgeholt und nach Kursende wieder zurück gebracht. Der Schwimmkurs erfolgt nicht in Begleitung der Eltern.

Dozent: Schwimmlehrer/in des Freizeitbades Aquella
Mo. u. Mi. 18.11. - 18.12.13, 16.00 - 17.00 Uhr, 10 Nachmittage
Aquella, Am Stadion 2, Nichtschwimmerbecken
58.- € (bereits ermäßigte Gebühr)
zzgl. Eintritt Aquella 2.- € pro Termin (1 1/2 Stunden)
Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum ihres Kindes an.
KO-OP Freizeitbad Aquella

Übungsschwimmkurs (5 - 7 Jahre) TK45900

Der Übungsschwimmkurs ist für Kinder, die den Anfängerschwimmkurs bereits absolviert haben und das Schwimmen weiter üben möchten.

Ablauf des Kurses:

Die Kinder werden in der Umkleide vom Schwimmlehrer abgeholt und nach Kursende wieder zurück gebracht. Der Schwimmkurs erfolgt nicht in Begleitung der Eltern.

Dozent: Schwimmlehrer/in des Freizeitbades Aquella
Di. u. Do. 14.01. - 13.02.14, 16.00 - 17.00 Uhr, 10 Nachmittage
Aquella, Am Stadion 2, Nichtschwimmerbecken
58.- € (bereits ermäßigte Gebühr)
zzgl. Eintritt Aquella 2.- € pro Termin (1 1/2 Stunden)
Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum ihres Kindes an.
KO-OP Freizeitbad Aquella

Bitte melden Sie sich frühzeitig an!
Nur so können Sie dazu beitragen, dass der von Ihnen gewählte Kurs auch tatsächlich zustande kommt.

Die Volkshochschule muss Kurse, bei denen nur ganz wenige Anmeldungen eingehen, bereits vor dem ersten Abend aus dem Programm streichen.

Ihr vhs-Team

> ENERGY GIRL – Selbstbehauptung/Selbstverteidigung

TK46000

für Mädchen (8 - 11 Jahre)

Ihre Tochter wäre manchmal gerne wie Pippi Langstrumpf: schlagfertig, mutig, stark? Dann empfehlen wir dieses „Erste-Hilfe-Köfferchen“ mit seinen Tipps für Notfälle und den eindrucksvollen Abwehr- und Verteidigungstechniken für gefährliche Situationen.
Diverse Buchpublikationen und unzählige Zeitungsberichte vertreten die Ansicht, Mädchen haben den besten Schutz, die höchstmögliche Sicherheit dringend nötig - melden Sie Ihre Tochter an!
Originalzitate unserer jungen Teilnehmerinnen: „Ein cooler Kurs!“ - „Macht Spaß!“ - „Bringt viel!“

Dozentin: Petra Halliger
Sa. 23.11.13, 10.30 - 17.00 Uhr, 1 Tag
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S3
54.- € (bereits ermäßigte Gebühr)
Bitte mitbringen: eine Isomatte, einen Pausensnack und ein Getränk.

Ab sofort: Wir proben für das neue Ballettstück. Schnuppern kostenlos. Mach mit!

Tel. 09 81 / 48 78 688

Spaß
Disziplin
Konzentration
Selbstbewusstsein
Ausstrahlungskraft
Koordination
Teamgeist
Freunde

Ballett macht schlau

für Kinder ab 4
alle Jahrgangsstufen

ausgezeichnet mit dem JUGEND KULTUR PREIS 2012 der Stadt Ansbach

ROYAL ACADEMY OF DANCE ZERTIFIZIERTE SCHULE

TanzHaus

ANSBACH • GUNZENHAUSEN

Würzburger Landstr. 7, Ansbach • Bahnhofplatz 1, Gunzenhausen

Telefon: 0981 - 48 78 688 · Bürozeiten: Mo - Fr. 9h - 12h

Ballett , Hip Hop, Modern und Lyrical Jazz, Zumba und mehr
für Kinder ab 4 J. und Erwachsene

www.tanzhaus-ansbach.de

Selbstbehauptung für Jungs TK46001

(6 - 10 Jahre)

In diesem Kurs lernt ihr...

- wie ihr euch und andere besser einschätzt, damit es weniger Missverständnisse gibt,
- wie ihr euch gegen Stärkere mit Worten verteidigt
- wie ihr euch im Notfall auch körperlich verteidigen dürft,
- wie ihr sagt, was euch stört, ohne andere zu verletzen,
- wie aus Spaß plötzlich Ernst wird,
- wie ihr eure eigene Kraft besser dosieren könnt und mehr aus euch herausgeht,
- wie ihr die richtige Nähe oder Distanz besser einschätzt,
- wie ihr mit Gefühlen besser umgeht und diese körperlich und verbal (mit Worten) ausdrückt
- kindgerechte Selbstverteidigung,
- Stress- und Aggressionsabbau,
- Gewaltprävention mit Rollenspielen,
- euer Selbstvertrauen und Körperbewusstsein stärken.

Bei Rückfragen bezüglich des Kursinhaltes oder wenn Sie wissen möchten, ob Ihr Kind für diesen Kurs geeignet ist oder wenn es Besonderheiten zu beachten gibt, dann wenden Sie sich bitte an Herr Lewerenz, Tel. (09872) 80 57 44.

Dozent: Michael Lewerenz
Mi. 13.11. - 11.12.13, 15.00 - 16.30 Uhr, 5 Nachmittage
Gymnastikraum im 1. Stock, Hospitalstr. 11
28.- € (bereits ermäßigte Gebühr)
Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Hallenturnschuhe, eine Isomatte und etwas zu Trinken.

Einradfahren leicht gemacht

für Erwachsene und Kinder (ab 8 Jahre)

Einradfahren als trendiges Freizeitvergnügen gewinnt immer mehr an Beliebtheit. Dieser Kurs will alle Interessierten befähigen, so rasch wie möglich auf nur einem Rad davonzuradeln. Einfach Einräder mitbringen - und schon kann der Spaß beginnen.
Der Kurs ist für Kinder und Erwachsene gleichermaßen geeignet.

Dozent: Jörg Schuster
Karolinenschule, Karolinenstr. 23, Turnhalle
Bitte mitbringen: Einräder.

So. 10.11.13, 10.30 - 12.00 Uhr, 1 Vormittag TK48600
9.- €, bzw. ermäßigt 7.- €

So. 26.01.14, 10.30 - 12.00 Uhr, 1 Vormittag TK48601
9.- €, bzw. ermäßigt 7.- €

Streetsurfing mit dem Waveboard TK48800

für Kinder und Jugendliche (ab 7 Jahre)

Streetsurfing ist DER Funsport aus den USA. Mit dem Waveboard fährst - besser gesagt - gleitest du wellenartig über den Asphalt. Profis zeigen dir wie's geht! Der Inhalt des Kurses ist das Erlernen des Waveboardens und ein Sicherheitstraining. Auch kleine Spiele mit dem Waveboard werden euch gezeigt. Unterrichtet wird nach dem offiziellen Lehrprogramm von Streetsurfing Deutschland.

Dozent: Marvin Wägner
So. 20.10.13, 10.00 - 12.00 Uhr, 1 Vormittag
Karolinenschule, Karolinenstr. 23, Turnhalle
8.- € (bereits ermäßigte Gebühr)
Die Leihgebühr für die Geräte ist bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Schutzausrüstung für Knie, Handgelenk und Ellbogen - soweit vorhanden.
KO-OP **XT-SPORTS**

Streetsurfing mit dem Waveboard für Fortgeschrittene

TK48801

(7 - 18 Jahre)

Ihr könnt bereits Waveboard fahren oder besitzt ein eigenes Waveboard? In diesem Kurs für Fortgeschrittene üben wir neue Fahrmanöver, machen Spiele mit dem Waveboard und zeigen euch Tricks.

Dozent: Marvin Wägner
So. 20.10.13, 12.30 - 14.30 Uhr, 1 Nachmittag
Karolinenschule, Karolinenstr. 23, Turnhalle
8.- € (bereits ermäßigte Gebühr)
Die Leihgebühr für die Geräte ist bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: Schutzausrüstung für Knie, Handgelenk und Ellbogen - soweit vorhanden.
KO-OP XT-SPORTS

Orientalischer Tanz für Kinder

Anfänger ohne oder mit wenig Vorkenntnissen (ab 5 Jahren)

Einmal wie Shakira oder Jennifer Lopez tanzen. Will Ihr Kind das nicht schon lange?
In diesem Kurs wird mit viel Spaß das Geheimnis gelüftet, wie verschiedene Körperteile geschmeidig bewegt und die Hüften gekreist werden können.
Zu orientalischen Klängen, aber auch modernen Rhythmen, wird eine kleine Choreographie erarbeitet. Zusätzlich wird etwas für eine gesunde Körperhaltung getan, als Ausgleich zu dem häufigen Bewegungsmangel.
Bei Rückfragen bezüglich des Kursinhaltes wenden Sie sich bitte an Frau Melz, Tel. 09824/5561.
Dieser Kurs ist als Kleingruppe (min. 5 und max. 8 Kinder) konzipiert und kalkuliert.

Dozentin: Eva-Maria Melz
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S3
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein Tuch zum Betonen der Hüfte, ABS-Socken und etwas zu trinken.

Mi. 13.11. - 04.12.13, 15.00 - 15.45 Uhr, 4 Nachmittage TK50000
13.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

Mi. 29.01. - 19.02.14, 15.00 - 15.45 Uhr, 4 Nachmittage TK50001
13.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

Orientalischer Tanz für Kinder

mit Vorkenntnissen (ab 5 Jahren)

Einmal wie Shakira oder Jennifer Lopez tanzen. Will ihr Kind das nicht schon lange?
In diesem Kurs wird mit viel Spaß das Geheimnis gelüftet, wie verschiedene Körperteile geschmeidig bewegt und die Hüften gekreist werden können.
Zu orientalischen Klängen, aber auch modernen Rhythmen, wird eine kleine Choreographie erarbeitet. Zusätzlich wird etwas für eine gesunde Körperhaltung getan, als Ausgleich zu dem häufigen Bewegungsmangel.
Bei Rückfragen bezüglich des Kursinhaltes wenden Sie sich bitte an Frau Melz, Tel. 09824/5561.
Dieser Kurs ist als Kleingruppe (min. 5 und max. 8 Kinder) konzipiert und kalkuliert.

Dozentin: Eva-Maria Melz
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S3
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein Tuch zum Betonen der Hüfte, ABS-Socken und etwas zu trinken.

Mi. 13.11. - 04.12.13, 15.45 - 16.30 Uhr, 4 Nachmittage TK50005
13.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

Mi. 29.01. - 19.02.14, 15.45 - 16.30 Uhr, 4 Nachmittage TK50006
13.- € (bereits ermäßigte Gebühr)

Young Girl Make-up TK50110

für Mädchen zwischen 13 und 17 Jahren

Ihr würdet euch gerne schminken, aber wisst nicht so recht wie, mit welchen Farben und mit welchem Material? In diesem Kurs erfahrt ihr alles über typgerechte, naturreine, dekorative Kosmetik für ganz junge Damen. Ihr lernt, wie ihr die Schönheit eures Gesichts hervorheben könnt, ohne angemalt zu wirken.
Dieser Kurs ist als Kleingruppe konzipiert und kalkuliert (min. 5 und max. 6 Mädchen).

Dozentin: Doris Attig
Fr. 22.11.13, 15.00 - 18.00 Uhr, 1 Nachmittag
Kulturzentrum am Karlsplatz, Nebenzimmer
16.- € (bereits ermäßigte Gebühr)
Für Skript und Arbeitsmaterialien werden im Kurs 9,50 € erhoben.
Bitte mitbringen: Kosmetik-Standspiegel, Haarband und verschiedene Pinsel.

Zauberkurs TK51410

NEU

für Kinder und Jugendliche (7 bis 15 Jahre)

Hier haben die jungen Gäste die Möglichkeit, einzusteigen in die Welt der Magie. Mit einfachen faszinierenden, vielfältigen Tricks werden sie nach diesem Tag nach Hause gehen, um ihr Können gleich auszuprobieren. Es ist noch nicht einmal viel Material nötig. Zaubern aus dem Nichts!
Der Kurs beginnt mit einer kurzen Einführung in die Grundlagen der Zauberkunst. Die Teilnehmer dürfen kreativ sein, für das erste eigene Zauberkunststück werden einfache Requisiten gebastelt. Es gibt Tricks zu lernen, um mit Karten, Seilen, Münzen, Zahnstochern und vielem mehr zu zaubern! Der Kurs bietet auch Teilnehmern, die einen eigenen Zaubertrick verbessern wollen eine fachgerechte Anleitung.

Dozent: Ferdinand Schmid
So. 13.10.13, 9.00 - 15.00 Uhr, 1 Tag
Luitpoldschule, Crailsheimstr., alte Turnhalle
39.- € (bereits ermäßigte Gebühr)
Bei der Teilnahme von Geschwistern reduziert sich die Gebühr auf 35.- € pro Kind. Bitte bei der Anmeldung angeben.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränke und eine gesunde Brotzeit für das Mittagessen.

> Musikalische Früherziehung TK51630

für Kinder von 4 - 5 Jahren

Der Kurs bietet Kindern die Möglichkeit Erfahrungen mit ihren ureigenen Ausdrucksweisen zu sammeln. Dabei stehen Singen, Tanzen und das Spiel auf Instrumenten des kleinen Schlagwerks - wie z. B. Xylophon, Rassel, Rahmentrommel und viele mehr - im Vordergrund.
Inhalte der Musiklehre bilden einen weiteren Bereich des Unterrichts. Wir unterscheiden beispielsweise hohe und tiefe oder kurze und lange Klänge und spielen mit rhythmischen Bausteinen. Werke der Klassik und anderer Musikrichtungen sowie klassische Orchesterinstrumente werden den Kindern auf altersgerechte Art nahe gebracht.
Der Unterricht baut kontinuierlich auf die bereits gesammelten Erfahrungen auf und gibt den Kindern die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten ständig weiter zu entwickeln. Außerdem bietet er ihnen viel Raum zum Experimentieren und zum eigenen Erfinden und Gestalten.

Dozenten: Teresa Strobel
Mo. 07.10.13 - 10.02.14, 16.15 - 17.00 Uhr, 15 Nachmittage
Musikschule Ansbach, Karolinenstr. 32, Mehrzweckraum (U3)
90.- € (bereits ermäßigte Gebühr)
Bitte mitbringen: bequeme Gymnastikschuhe o. ä. und eine DIN A4-Mappe für die Liederblätter.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung das Geburtsdatum Ihres Kindes an.
KO-OP Musik- und Singschule der Stadt Ansbach

Herbstlicher Türkranz TK52100

Kreatives für Kinder ab 8 Jahren

Heute wollen wir uns einen Kranz für unsere Haustüre fertigen. Mit Hilfe eines Styroporkranzes werden wir den herbstlichen Türschmuck gestalten. Er wird mit verschiedenen Materialien, wie z. B. mit Filzstoffen, Schnüren und Holzteilen verziert. Die Dekoration eignet sich auch für die Wand.

Dozentin: Sabine Posselt-Ruef
Sa. 28.09.13, 10.00 - 15.00 Uhr, 1 Tag
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S4
18.- € (bereits ermäßigte Gebühr)
Die Materialkosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: alte Kleidung, Vesper und Getränke.
Das Werkzeug wird von der Kursleiterin gestellt.

Eisbär TK52101

Kreatives für Kinder ab 8 Jahren

Es dauert ja hoffentlich noch etwas bis der Winter kommt, aber trotzdem werden wir schon mit dem Fertigen der Dekoration für die kalte Jahreszeit beginnen. Aus vorgesägten Holteilen werden wir einen lustigen Eisbären bauen. Die Teile werden von euch geschliffen, bemalt und zusammengebaut. Er wird ca. 50 cm groß sein.

Dozentin: Sabine Posselt-Ruef
Sa. 26.10.13, 10.00 - 15.00 Uhr, 1 Tag
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S4
18.- € (bereits ermäßigte Gebühr)
Die Materialkosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: alte Kleidung, Vesper und Getränke.
Das Werkzeug wird von der Kursleiterin gestellt.

Meisenknödelhalter TK52102

Kreatives für Kinder ab 6 Jahren

Damit unsere gefiederten Freunde auch gut durch den Winter kommen, wollen wir Ihnen einen schönen Meisenknödelhalter bauen. Die vorgesägten Holzteile, werden von euch geschliffen und bemalt.

Dozentin: Sabine Posselt-Ruef
Sa. 23.11.13, 10.00 - 13.00 Uhr, 1 Vormittag
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S4
14.- € (bereits ermäßigte Gebühr)
Die Materialkosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: alte Kleidung, Vesper und Getränke.
Das Werkzeug wird von der Kursleiterin gestellt.

Futterhäuschen für Vögel TK52103

Kreatives für Kinder ab 8 Jahren

An diesem Nachmittag werden wir für unseren Garten oder Balkon ein Futterhäuschen für die Vögel bauen. Die Holzteile werden von euch geschliffen und bemalt, anschließend bauen wir sie zusammen.

Dozentin: Sabine Posselt-Ruef
Sa. 07.12.13, 10.00 - 15.00 Uhr, 1 Tag
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S4
18.- € (bereits ermäßigte Gebühr)
Die Materialkosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: alte Kleidung, Vesper und Getränke.
Das Werkzeug wird von der Kursleiterin gestellt.

Venezianische Faschingsmaske TK52104

Kreatives für Kinder ab 8 Jahren

Wir werden eine venezianische Faschingsmaske verzieren. Mit Hilfe von verschiedenen Farben, Glitzer, Pailletten, Federn usw. könnt ihr eurer Kreativität freien Lauf lassen. Die Masken sind als Wandschmuck sehr beliebt oder auch als Faschingsmaske zum Ansbacher Maskenball.

Dozentin: Sabine Posselt-Ruef
Sa. 25.01.14, 10.00 - 15.00 Uhr, 1 Tag
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S4
18.- € (bereits ermäßigte Gebühr)
Die Materialkosten sind bereits in der Kursgebühr enthalten.
Bitte mitbringen: alte Kleidung, Vesper und Getränke.
Das Werkzeug wird von der Kursleiterin gestellt.

Ich mal mir meine Welt, wie sie mir gefällt TK52200

Kreativkurs für Kinder (6 - 12 Jahre)

Mal lassen wir uns fallen hinein ins Kunterbunte - treiben uns herum in der Welt der unendlichen Fantasie. Ein anderes Mal lassen wir uns überraschen, wie einfach so manche Mal- oder Zeichentechnik erlernbar ist.
Dieser Mal- und Zeichenkurs ist bewusst offen gehalten, um die individuellen kreativen Fähigkeiten der Kinder hervorzulocken und zu fördern.
Dieser Kurs ist als Kleingruppe (min. 6 und max. 8 Kinder) konzipiert und kalkuliert.

Dozentin: Sissi Jander
Mi. 15.01. - 19.02.14, 15.30 - 17.00 Uhr, 6 Nachmittage
Atelier Sissi Jander, Kronenstr. 1, 3. Stock (über Cafe Klatsch)
40.- € (bereits ermäßigte Gebühr)
Die Materialkosten sind bereits im Preis enthalten.
Bitte mitbringen: alte Kleidung.

Freies Zeichnen und Malen nach Themen TK52202

NEU

für Kinder und Jugendliche von 10 bis 14 Jahren

Nach der Themenstellung, die z. B. Blumen- und Früchtestillleben, Landschaft und Stadtlandschaft anspricht, werden Arbeiten und Lösungen von Künstlern gezeigt. Ihr dürft euch hiervon zu eurer eigenen künstlerischen Arbeit inspirieren lassen. Die Arbeiten werden anschließend zusammen begutachtet und diskutiert. Der Kurs soll die Freude am individuellen Sehen wecken. Beim Miteinanderarbeiten werden auch die handwerklichen Grundlagen verschiedener zeichnerischer und malerischer Techniken erprobt.
Ihr glaubt ihr seid nicht kreativ? Besondere Fähigkeiten oder das genaue Einhalten eines vorgegebenen Rahmens haben keine Bedeutung. Lasst euch überraschen!
Wir arbeiten in Kleinformaten mit verschiedenen Techniken. So kann jeder eine oder mehrere Arbeiten des jeweiligen Themas mit nach Hause nehmen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dozent: Jürgen Rosner
Do. 10.10. - 19.12.13, 14.30 - 17.00 Uhr, 10 Nachmittage
vhs-Seminarzentrum, Uzstraße 6, Raum S1
59.- € (bereits ermäßigte Gebühr)
Bitte mitbringen: Malblock, Papier, Zeichen- und Malutensilien.

Name	Beruf/Qualifikation
Adelhard Viola	Grundschullehrerin
Apreza de Bubeck Ana Maria	Übersetzerin
Attig Doris	Kosmetikerin, Dipl. Verwaltungswirtin
Bauer Elke	Hebamme
Bayerl Francoise	Sprachwissenschaftlerin
Beigel Rita	Gastreferentin
Bellemann Ulrike	Theaterpädagogin
Biege Ingeborg	Heilpraktikerin, PTA
Biernoth Alexander	Gymnasiallehrer, Historiker
Birkicht Vaness	med. Bademeisterin, Physiotherapeutin
Bittner Kurt	Übungsleiter (Prävention)
Bodechtel Marie-Luise	Visagistin
Brandel-Motzel Renate	Goldschmiedemeisterin
Braun Dr. Julian	Trainer und Coach in den Bereichen Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung
Castillo Emper Rosa Maria	Fachhochschuldozentin, Muttersprache: Spanisch
Consuma Valentina	Grundschullehrerin, Muttersprache: Italienisch
Dahms Matthias	Trainer und Coach
Deininger Ines	Aquapädagogin
Dietz Ute	Tanzpädagogin
Dippold Uwe	Baubiologe
Distler Friedemann	Geprüfter Immobilienfachwirt (IHK)
Dittrich Martina	Yogalehrerin
Domscheit-Stamminger Jutta	Heilpädagogin, Jin Shin Jyutsu Praktikerin
Dreiskemper Bérengère	Französischdozentin
Duensing Barbro	Dipl.-Sprachlehrerin
Eckert Ruth	Floristin
Ehrenbrand Irmgard	Yogatherapeutin, Yogalehrerin
Eichinger Sandra	Physiotherapeutin, Gymnastiklehrerin, Reikimeisterin, Hypnosetherapeutin
Falk Karl-Heinz	Kursleiter für Microsoft Office
Falkenstein Prof. Dr. Frank	Gastreferent
Feja Sylvie	Beauftragte für dt./franz. Partnerschaft (Bezirk Mfr.)
Fileti Massimo	Sprachlehrer
Franca Franco di	Fachlehrer
Frank Peter	Dipl.-Pädagoge, NLP-Master-Practitioner, Managementassistent
Fuggerer-Jones Claudia	Dipl. Kauffrau
Fugmann Dr. Ludwig	1. Vorstand des Naturwissenschaftlichen Vereins
Gadinger Katharina	staatl. gepr. Übersetzerin für Englisch
Gebhard Dr. Christian	Hochschullehrer für Spanisch, Englisch, Portugiesisch, Chinesisch
Geißler-Kraft Claudia	Fachlehrerin, Traumatherapeutin, Fachkrankenschwester für Psychiatrie
Görmer Bernd	Pädagoge, Heilpraktiker (Psychotherapie)
Gómez Fonesca Sally	Rechtsanwältin, Spanischdozentin
Greiser Christine	Vinyasa Power Yoga Dozentin
Gundacker Regine	Dipl.-Sozialpädagogin, Entspannungspädagogin, Gesundheitspraktikerin
Halliger Petra	Dipl.-Psychologin
Häßlein Margit	Seniorentanzleiterin

Name	Beruf/Qualifikation
Haspel Monika	Hauswirtschaftsmeisterin
Hauck Andreas	Kommunikationstrainer und ausgebildeter Coach
Hauerwaas Uta	Landesligaspielerin Bridge
Hecht Carola	Dipl. Sprechwissenschaftlerin
Heim Helmut	Heilpraktiker Psychotherapie /HPG) Businesscoach (GwG), Kaufmann und Fachwirt (IHK)
Heining Birgit	Dipl. Psychologin
Hermann Ingo	Betriebswirt (VWA), Kommunikationswirt (BAW), Referent für Marketing
Herzog Frank	Reiseverkehrskaufmann, Trainer B-Lizenz und Trainer C-Lizenz
Heubeck Christa	Sekretärin, E-Trainerin (cert.)
Hofmann Irma	Präventionsübungsleiterin
Holzmann Elisabeth	staatl. anerk. Krankengymnastin
Hoppe Oksana	Übersetzerin, Lehrerin für Deutsch als Fremdsprache und Russisch
Hülsmann Sigrid	Lerntherapeutin, Autorin für Lernspiele, Sozialpädagogin
Hymon Monique	Fitnesstrainerin, Drums Alive Trainerin
Jander Sissi	Künstlerin
Janiel Hanne	Yoga Lehrerin, Yogatherapeutin, Ayurveda Gesundheitsberaterin
Junek Teresa	Literaturübersetzerin, Autorin
Jungbauer Boris	staatl. geprüfter Gebäude- und Energieberater
Käfferlein Martina	Dozentin für orientalischen Tanz
Käpplinger Hedwig	Seniorentanzleiterin
Kalmhöfer Anja	Beamtin, Fremdsprachenkorrespondentin
Kaufmann-Schmieder Waltraud	Industriefachwirtin, Reisevortragende
Keller-Wielopolska Ewa	Muttersprache: Polnisch
Keuth Christine	Qi-Gong Kursleiterin
Kieser Christa	Dipl. Psychotherapeutin
Kilian Sandra	Beamtin, Italienisch-Dozentin (Magister Linguae)
Kissling Ute	Leiterin der Staatl. Bibliothek
Klapper Brigitte	Lehrerin für Englisch und Französisch
Klein Rainer	Heilpraktiker f. Psychotherapie, Entspannungstherapeut, Burnout-Berater, Handelsbetriebswirt
Klemenz Peter	Gastreferent
Kocher Nicole	Rechtsanwältin für Arbeitsrecht
Kötzel Ingeborg	Malerin
Krämer Petra	Aerobic Instructor
Kufner Alexander	Unternehmensberater, Trainer, Redenschreiber, Referent
Kulke Friedrich-Jörg	Betriebswirt im Hotelwesen
Kulma Lukas	Fachübungsleiter Mountainbike
Kups Melanie	Dozentin für Aqua-Kurse
Langohr Claudia	Heilpraktikerin
Ledermann Teresa	Dip. Bibliothekarin (FH)
Lengenfelder Hubert	Studiendirektor
Lengenfelder Sigrid	Psychologische Seminarleiterin
Lewerenz Michael	Kampfkunsttrainer
Liedtke Ingrid	Kommunikationstrainerin
Lindner Renate	Fachkraft für Telematik
Mack Karin	Kinderpflegerin, Bauzeichnerin, Dipl. Märchenerzählerin
Mahli Irina	Lehrerin für Deutsch als Fremdsprache und Englisch
Mahugo Cardenes Maria	Lehrerin für Spanisch als Fremdsprache und Spanische Kultur

Name	Beruf/Qualifikation
Mairhofer Franz	selbstständiger Trainer und Referent
Matthes Anja	Kursleiterin für Stricken und Häkeln
Mayerhofer Katja	Sozialfachwirtin, Dipl. Pädagogin nach Maria Montessori
Meier Gunter	Dipl.-Ing. FH Nachrichtentechnik
Melz Eva-Maria	Dozentin für Orientalischen Tanz
Merbach Isabell	Pilates Kursleiterin
Micksch Klaus	Zeichner und Maler
Minasjan Armen	Qi Gong Lehrer, Sport-Psychologe
Morote Eva-Maria	Sprachlehrerin, Philologin
Nadler Martin	Gastreferent
Neugebauer Karin	BLSV-Übungsleiterfachlizenz und BLSV-B-Trainerfachlizenz Tischtennis
Obergruber Maria	Physiotherapeutin, Masseurin, med. Bademeisterin, Aquatrainerin, Kursleiterin für PMR
Off Hans-Peter	Gastreferent
Palla Daniela	Lehrerin für Italienisch und Englisch
Perisic Ivanka	Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin, Gerontologin
Pfeiffenberger Roman	Dipl. Verwaltungswirt
Pfeiffer Thomas	Fachlehrer für Informationstechnologie
Pöflinger Regine	Lehrerin für Deutsch als Fremdsprache und Englisch
Posch Yolanda	Spanischkursleiterin
Posselt-Ruef Sabine	Mediendesignerin
Probst Willi	Maler
Pültz Eva-Maria	Sprachlehrerin
Rager Lorenz	Bäckermeister (selbstständig), Träger des bay. Umwelt- und westmittelfr. Energiepreis
Reif Dieter	Multimediadesigner
Renner Horst	Stadtförster
Rettelbach-Zellner Franziska	Musiktherapeutin, Psychotherapeutin, Dipl. Sozialpädagogin
Reyer Nadja	Diplompädagogin und Betriebswirtin (VWA)
Rodriguez Petra	Webdesignerin
Rosner Jürgen	Dipl. Designer (FH), Artdirector, Illustrator, Künstler
Rosner Peter	Dipl. Pädagoge
Ross Zdenka	Dozentin für Tschechisch
Röthel Ludwig	Künstler
Rudolf Werner	Dipl. Ing. Elekrotechnik/Informatik
Sandfuchs Ellen	Rechtsanwältin
Schad Anne	Haushaltsmanagerin
Schilhabel Christine	Gesundheitsberaterin nach Hildegard von Bingen
Schmid Ferdinand	Zirkus- und Theaterpädagoge, Mediator, Künstler
Schmidt Lothar	Trommellehrer
Schmidt Marcela	Dipl. Informatikerin, Muttersprache: Spanisch
Schmierer Irene	Aerobic-Trainerin, Pilates-Trainerin, Zumba® Instructor
Schober Manfred	Lehrbeauftragter (Spanisch) an der Hochschule Ansbach
Schuderer Eva Maria	Fachkraft für Telematik
Schüssler Armin	Herausgeber der Whiskyzeitung Armond Dishers Whisky News
Schuster Elke	Fitness-Trainerin, Aerobic-Trainerin, Zumba® Instructor
Schuster Jörg	Dipl.-Sozialpädagoge

Name	Beruf/Qualifikation
Schuster Thomas	Schwimmlehrer, Aqua-Fitness-Instructor
Schwarz Dr. Roland	Reisevortragender
Seidel Bärbel	Yogalehrerin (BDY)
Sembach Karola	Gymnasiallehrerin
Seyler Anneliese	Übungsleiterin (Prävention)
Sichermann Theo	Dipl. Kaufmann
Sirocko Prof. Dr. Frank	Gastreferent
Smolka Christa	Übersetzerin
Stanek Joachim	geprüfter Pilzsachverständiger
Stanek Sissi	geprüfte Pilzsachverständige
Stiegler Christa	Kunstmalerin, ausgebildete Lebensbegleiterin
Stöcklein Franz	Yogalehrer
Streil Eleonore	Motivationstrainerin, Tarotkartenlegerin
Strobel Teresa	Dipl. Musikpädagogin
Suga-Krick Nanako	Sprachlehrerin
Szeiler Bianca	Lebensmittelberaterin
Thurm Alexandra	Tierarzthelferin, Fachberaterin für Tiergesundheit, Tierphysiotherapeutin
Tittmann Rosita	Erzieherin, Motopädagogin und Begabtenpädagogin für den Elementar- und Primarbereich
Tsakarisianos Ulrike	Englischkursleiterin
Ullrich Pauline	Counselor Kunst- und Gestaltungstherapie, Grafik-Designerin
Valentin Dr. Stephan	Schriftsteller, Drehbuchautor, Doktor der Psychologie
Veit Karin	Wirtschaftsinformatikerin
von Weitzel-Mudersbach Edith	Kunsthistorikerin, Kulturkuratorin
Wagner Rainer	Gastreferent
Wägner Marvin	Inhaber von XT-Sports
Walter Patrik	Immobilienberater
Walzer Klaus	Dozent für Fotografie
Weger Ute	Heilpraktikerin (Psychotherapie), Yoga-Lehrerin (BYV), Kursleiterin für Achtsamkeitsmeditation
Weger Isabel	Positiv-Trainerin, positive Mentaltrainerin
Wehner Hans-Peter	Netzwerkadministrator
Weigl-Ginèbre Anne-Marie	Sprachlehrerin
Weinlich Edgar	Gastreferent
Weiß Angelika	Gymnasiallehrerin für Französisch und Englisch
Weiß Willibald	Fachübungsleiter
Werner Elfriede	Fachlehrerin
Wiesinger Brigitte	Übungsleiterin
Winkel Wolfgang	Psychotherapeut
Winner Veronika	Floristin
Wittenbeck Ulrich	Physiotherapeut
Wittmann Dimitra	Sprachlehrerin
Wolf Susanne	Landschaftsarchitektin
Wüchner Gerald	Küchendirektor am Klinikum Ansbach
Yang Weihong	Arzt für traditionelle chinesische Medizin
Zimmermann Tatjana	Selbstständige Kommunikationstrainerin
Zwerner Norbert	Systementwickler

Bezirksklinikum Ansbach

und Soziotherapeutisches Wohn- und Pflegeheim Ansbach

Volkshochschule

AGB's

Anmeldung

Sie haben folgende Möglichkeiten sich anzumelden:

• **Schriftlich** (nur bei Erteilung einer Abbuchungsermächtigung/eines Mandats) per Post oder Briefkasteneinwurf. Bitte füllen Sie in jedem Fall für jede Person ein eigenes Anmeldeformular aus. Weitere Anmeldeformulare erhalten Sie in der Geschäftsstelle oder im Internet unter www.vhs-ansbach.de.

• **Persönlich** in der Geschäftsstelle (mit der Möglichkeit der Barzahlung). Persönliche Anmeldungen haben keinen Vorrang vor der schriftlichen Anmeldung.

• **Telefonisch** (nur bei bereits vorliegendem schriftlichen Mandat).

Ob persönlich, schriftlich oder telefonisch: Sie sind nun verbindlich angemeldet und damit zur Entrichtung des Kursentgeltes verpflichtet.

Bei Anmeldung ohne Abgabe einer Abbuchungsermächtigung/eines Mandats wird der Kursplatz für längstens drei Tage für Sie reserviert, um Ihnen Gelegenheit zu geben bar zu bezahlen oder die Abbuchungsermächtigung/das Mandat nachzureichen. Eine verbindliche Anmeldung kommt dadurch nicht zustande.

Wenn Sie die Kursgebühr überweisen möchten, wird auf Grund des höheren Arbeitsaufwandes eine Gebühr in Höhe von 2,50 € fällig.

Für alle Anmeldewege gilt: Ihre Anmeldung wird in der Reihenfolge des Einganges bearbeitet und nicht bestätigt. Sie erhalten nur Nachricht, wenn der gewählte Kurs belegt ist oder ausfällt.

Wenn Sie nicht teilnehmen können, beachten Sie bitte die Rücktrittsbedingungen. Nichterscheinen entbindet Sie nicht von Ihrer Zahlungsverpflichtung.

Anmeldezeiten

Während der Hauptanmeldezeit vom 2. bis 27. September ist die Geschäftsstelle zu folgenden Zeiten geöffnet:

Mo. bis Do.:	10.00 - 17.00 Uhr
Freitag:	10.00 - 15.00 Uhr
Mittwoch, 18.09.13:	10.00 - 19.00 Uhr

Beratung im Fachbereich Sprachen:
Mittwoch, 18.09.13: 17.00 - 18.30 Uhr, vhs-Seminarzentrum

Allgemeine Öffnungszeiten siehe S. 250.

Anschrift

Volkshochschule der Stadt Ansbach
Geschäftsstelle:
Martin-Luther-Platz 1, 91522 Ansbach
Telefon 09 81/51-311, Telefax 0981/51-316, E-Mail: vhs@ansbach.de
Internetadresse: www.vhs-ansbach.de
Seminarzentrum:
Uzstr. 6, 91522 Ansbach

Bankverbindung

Konto der Stadtkasse Ansbach:
Sparkasse Ansbach, BLZ 765 500 00, Konto 203 505
BIC: BYLADEM1ANS
IBAN: DE65 7655 0000 0000 2035 05
Gläubiger-ID: DE 80 ZZZ 000 000 506 18

Barzahlung
Kursentgelte können nur bei persönlicher Anmeldung in der Geschäftsstelle bar bezahlt werden.

Bearbeitungsgebühren
Bei Abmeldung innerhalb eines Monats vor Kursbeginn werden 5.- € Bearbeitungsgebühr erhoben.

Begleitperson
Teilnehmer mit Behinderung (mit Merkzeichen „B" im Schwerbehindertenausweis) können sich von einer Person kostenfrei im Kurs begleiten lassen.

Beratung
Falls Sie Fragen zu unserem Programm haben, stehen wir Ihnen während der Öffnungszeiten und nach Vereinbarung gerne zur Verfügung. Für Interessierte an Sprachkursen wird vor der Einschreibung am 18. September, von 17.00 - 18.30 Uhr, eine Beratung angeboten. Für die EDV-Kurse kann im Einzelfall die direkte Beratung durch einen Kursleitenden erforderlich sein. Wir stellen in einem solchen Fall gerne den Kontakt für Sie her.

Bescheinigung
Siehe Teilnahmebescheinigungen und Zeugnisse.

Bildungsprämie
Die Volkshochschule der Stadt Ansbach ist seit 1. August 2010 offizielle Beratungsstelle der Bildungsprämie. Nähere Informationen erhalten Sie auf Seite 17 oder in der Geschäftsstelle der vhs.

EDV-Räume
Das Kopieren jeglicher Software ist untersagt. Es darf grundsätzlich nur Software verwendet werden, die von der Volkshochschule zur Verfügung gestellt wird. Eigene Datenträger dürfen nur nach Absprache mit dem Kursleitenden mitgebracht/verwendet werden. Bei Zuwiderhandlung erfolgt Ausschluss des Teilnehmenden aus dem Kurs. Zusätzlich behält sich die Volkshochschule rechtliche Schritte vor. Wir bitten um Verständnis.

Einschreibung
Siehe Anmeldung und Anmeldezeiten.

E-Mail-Adresse
vhs@ansbach.de

Entgelte
Für die Veranstaltungen der Volkshochschule ist in der Regel ein Entgelt zu zahlen. Näheres regelt die Tarifordnung (siehe dort).

Ermäßigung

Sie erhalten eine Ermäßigung in Höhe von 30 % (bzw. 15 % bei Kursen, die der beruflichen Bildung dienen) auf Antrag und bei Vorlage eines Nachweises vor Kursbeginn:

- Empfänger von Sozialhilfe und ALG I oder II
- Asylbewerber
- Vollzeitschüler, Vollzeitstudierende, Auszubildende
- Personen im Bundesfreiwilligendienst
- Aupair
- Personen im freiwilligen sozialen oder ökologischen Jahr

Fälligkeit der Kursentgelte

Die Kursentgelte werden bei der Anmeldung fällig. Sie müssen entweder mit Abbuchungsermächtigung/Mandat oder durch Barzahlung entrichtet werden.

Ferien

Während der Schulferien finden in der Regel keine Veranstaltungen und Kurse der vhs statt. Ausnahmen sind aber möglich. Bitte beachten Sie die Ausschreibung im Programmheft oder informieren Sie sich bei Ihrem Kursleitenden. Während der Schulferien ist die Geschäftsstelle der vhs normalerweise geschlossen.

Gleichbehandlungsgesetz

Die vhs weist darauf hin, dass sie bei der Missachtung der Prinzipien des Allgemeinen Gleichbehandlungsgesetzes, insbesondere bei diskriminierendem Verhalten einzelner Teilnehmer oder Teilnehmergruppen während der Veranstaltungen, von ihrem Recht auf Ausschluss Gebrauch macht.

Geschäftsstelle

- Anmeldung/Verwaltung:
  Inge Baumann, Susanne Strebel
  Telefon 0981/51-311
- Leitung der vhs: Ute Schlieker
- stv. Leitung der VHS, Programmbereiche Gesundheit & Ernährung, Kultur und Kreativität: Lisa van der Linden
- Programmbereiche Sprachen, Gesellschaft & Leben, Beruf & Karriere und Junge vhs: Sandra Siewert

Haftung

Eine Haftung der vhs für Unfälle, Verlust und Schäden jeglicher Art ist ausgeschlossen, außer der vhs oder ihren Verrichtungsgehilfen fällt Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last. Bei Kinderkursen bezieht sich die Aufsichtspflicht nur auf die Kurszeiten. Die Räum- und Streupflicht endet laut der in der Stadt geltenden Satzung um 20 Uhr. Sollten sich Wege und Treppen der Veranstaltungsorte zu einem späteren Zeitpunkt in vereistem oder verschneitem Zustand befinden, sind die Kursteilnehmer beim Verlassen der Kursräume zu erhöhter Vorsicht verpflichtet.

Hausordnung

Die vhs ist in fast allen Unterrichtsräumen Gast. Die jeweiligen Hausordnungen sind zu beachten. Besonders bitten wir darum, die Unterrichtsräume, Mobiliar und Tafeln so zu hinterlassen, wie sie vorgefunden wurden, damit der Unterricht am nächsten Morgen nicht behindert wird. In allen Unterrichtsräumen sowie im gesamten Seminarzentrum ist das Rauchen verboten.

Höchstteilnehmerzahl

In jedem Kurs steht nur eine begrenzte Anzahl von Kursplätzen zur Verfügung. Die Kurse werden in der Reihenfolge des Einganges der Anmeldungen belegt. Sollten für einen Kurs entsprechend viele Anmeldungen eingehen, wird sich die vhs - im Rahmen ihrer Kapazitäten - um die Einrichtung eines Zusatzkurses bemühen.

Internetadresse

Unsere Homepage finden Sie unter folgender Adresse: www.vhs-ansbach.de

Kleingruppentarife der Sprachkurse

Sollten sich nicht genügend Teilnehmer angemeldet haben, wird der Kurs zum Kleingruppentarif durchgeführt. Die erforderliche Mindestteilnehmerzahl finden Sie bei der jeweiligen Kursausschreibung. Die vhs kommt mit dieser Regelung den Wünschen vieler Teilnehmer und Dozenten entgegen.
Die Anzahl der eingeschriebenen Teilnehmer am 2. Kurstermin ist verbindlich für die Entgeltberechnung, d. h. der Kleingruppentarif gilt auch, falls sich nach dem zweiten Kurstermin noch weitere Teilnehmer anmelden.

	10 TN	9 TN	8 TN	7 TN	6 TN	5 TN
15 Abende	68.- €	76.- €	85.- €	98.- €	114.- €	136.- €
14 Abende	63.- €	70.- €	79.- €	90.- €	105.- €	126.- €
13 Abende	59.- €	66.- €	74.- €	85.- €	99.- €	118.- €
12 Abende	54.- €	60.- €	68.- €	78.- €	90.- €	108.- €
11 Abende	50.- €	56.- €	63.- €	72.- €	84.- €	100.- €
10 Abende	45.- €	50.- €	57.- €	65.- €	75.- €	90.- €
9 Abende	41.- €	46.- €	52.- €	59.- €	69.- €	82.- €
8 Abende	36.- €	40.- €	45.- €	52.- €	60.- €	72.- €

Kursausfall

Ein Kurs fällt nur dann aus, wenn Sie ausdrücklich benachrichtigt werden. Wenn Sie sich anmelden und keine Nachricht erhalten, können Sie davon ausgehen, dass Ihr Kurs stattfindet und Sie einen Kursplatz erhalten haben, auch wenn die Kursgebühr noch nicht abgebucht wurde.

SEPA-Lastschriftverfahren

Die Einzugsermächtigung wird am 01.02.14 durch die europaweite SEPA-Lastschrift ersetzt. Diese muss unbedingt schriftlich erteilt werden. Daher haben nach Februar 2014 nur die Aufträge Bestand die schriftlich, mit Erteilung eines Mandats, getätigt wurden.

Ab 2014 gilt:

Der Kontoinhaber muss ein schriftliches Mandat erteilen, mit dem er sein Einverständnis erklärt und seiner Bank den Auftrag erteilt, dass die Volkshochschule der Stadt Ansbach Geld von seinem Konto einziehen darf – eine Einwilligung per Mail oder telefonisch ist nicht mehr möglich.
Bei einer Teilnahme am Lastschriftverfahren ist die Volkshochschule der Stadt Ansbach verpflichtet dem Kontoinhaber den Fälligkeitstag der Belastung spätestens sechs Werktage vorher schriftlich mitzuteilen. Falls der vhs eine entsprechende Adresse vorliegt, erfolgt die Übersendung der Vorabankündigung per E-Mail.
Nicht immer wird das fällige Kursentgelt vor Kursbeginn eingezogen. Auch in diesem Fall müssen Sie davon ausgehen, dass Sie einen Kursplatz erhalten haben und der Kurs stattfindet.
Die vhs übernimmt keine Stornogebühren, falls die bei der Anmeldung angegebenen Bankdaten fehlerhaft sind oder wenn das Konto nicht ausreichend gedeckt ist.

Mindestteilnehmerzahl

In der Regel müssen für einen Kurs mindestens 10 Personen angemeldet sein. Kurse können auf Wunsch bereits ab 5 Teilnehmenden stattfinden. Bei Interesse erfahren Sie die zusätzlichen Kosten über die vhs oder durch Ihren Kursleitenden. In einigen Fällen werden Kurse von vornherein als Kleingruppe konzipiert. Den entsprechenden Hinweis finden Sie bei der Kursausschreibung.

Nebenkosten

Für Kopien, Skripte, Nahrungsmittel und dergleichen werden zusätzlich zu den Kursentgelten Nebenkosten erhoben, die auf die Anzahl der Teilnehmenden umgelegt und im Kurs abgerechnet werden.

Öffnungszeiten

Montag, Dienstag und Donnerstag:	10.00 - 17.00 Uhr
Mittwoch:	10.00 - 13.00 Uhr
Freitag:	10.00 - 15.00 Uhr

Öffnungszeiten während der Anmeldezeiten siehe S. 246.
Während der Schulferien ist die Geschäftsstelle normalerweise geschlossen. Bitte beachten Sie die genauen Hinweise im Schaufenster der vhs.

Parkplätze

Bitte nutzen Sie die ausgewiesenen Parkplätze. Informationen über Parkplätze in der Innenstadt erhalten Sie in der vhs-Geschäftsstelle oder auf der Homepage www.ansbach.de. Stellplätze für Fahrräder befinden sich im Bereich der Innenstadt z. B. am Montgelas-Platz (hinter dem Stadthaus) oder am Herrieder Tor.

Prüfungen
In vielen vhs-Kursen besteht die Möglichkeit, eine Prüfung abzulegen. Bitte erkundigen Sie sich in der Geschäftsstelle nach den jeweiligen Bedingungen oder Kosten. Schließt ein Kurs oder Ausbildungslehrgang mit einer Prüfung ab, so ist allein der Teilnehmende dafür verantwortlich, dass er die für die Zulassung zur Prüfung erforderlichen Voraussetzungen, die vor Kursbeginn bekanntgegeben worden sind, erfüllt. Die vhs ist nicht verpflichtet, das Vorliegen der Voraussetzungen zu überprüfen.

Ratenzahlung
Auf Antrag kann für länger dauernde Kurse Ratenzahlung vereinbart werden. In diesem Fall wird bei vorzeitigem Ausscheiden das restliche Entgelt sofort fällig.

Rückerstattung
Bereits bezahlte Entgelte werden zurück erstattet bei Absetzung von Veranstaltungen durch die Volkshochschule. Bei rechtzeitiger Abmeldung (einen Monat bis drei Werktage vor Kursbeginn bzw. eine Woche vor Beginn eines Tages- bzw. Wochenendseminars) aus triftigem Grund (Krankheit und andere nicht vom Teilnehmenden zu vertretende Gründe) wird eine Bearbeitungsgebühr von 5.- € berechnet.

Rücktritt
ist bis drei Werktage vor Kursbeginn bzw. eine Woche vor Beginn eines Tages-/Wochenendseminares möglich; Er muss jedoch schriftlich erfolgen! Bei Abmeldung innerhalb eines Monats vor Kursbeginn, wird eine Bearbeitungsgebühr von 5.- € berechnet. Bereits bezahlte Entgelte werden abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 5.- € zurückerstattet. Bei Sprachkursen im Ausland, die wir mit Partnern vor Ort durchführen, ist ein Rücktritt nur bis vier Wochen vor Kursbeginn möglich. Spätere Abmeldung verpflichtet zur Zahlung des vollen Entgeltes.

Semesterbeginn
Das Wintersemester 2013/2014 beginnt am 30.09.2013. Bitte achten Sie auf die Terminangaben im Programmheft (Ausnahmen sind möglich).

Stadtplan
Siehe Umschlagklappe am Ende des Programmheftes.

Steuerliche Vergünstigungen
Teilnehmende, die Kurse besuchen, um sich im ausgeübten Beruf fortzubilden, können ihre Aufwendungen möglicherweise als Werbungskosten geltend machen. Als Belege für das Finanzamt reichen der Kontoauszug der Abbuchung und eine Teilnahmebescheinigung aus.

Tarifordnung
Die Entgelte für Kurse und Lehrgänge werden unter Berücksichtigung der anfallenden Kosten festgelegt. Das jeweils gültige Entgelt ist der Kursausschreibung zu entnehmen.

Teilnahmebescheinigung
Auf Wunsch stellt Ihnen die vhs Teilnahmebescheinigungen aus, wenn Sie an mindestens 80 % des Kurses teilgenommen haben. Zeugnisse: siehe dort.

Telefonische Auskünfte
Sie erreichen uns während der Öffnungszeiten unter Telefon 0981/51-311. Da vor Semesterbeginn der Auskunftsbedarf sehr groß ist, kann es sein, dass Sie nur unseren Anrufbeantworter erreichen. Wenn Sie eine Nachricht auf dem Band hinterlassen, rufen wir so bald wie möglich zurück. Wir bitten um Ihr Verständnis!

Träger der Volkshochschule
ist die Stadt Ansbach, vertreten durch Frau Oberbürgermeisterin Carda Seidel.

Unterrichtsfreie Tage
An Feiertagen und in den Schulferien findet in der Regel kein Unterricht statt, Ausnahmen sind möglich. Ausgefallener Unterricht wird nachgeholt. Am Buß- und Bettag wir unterrichtet.
Im Wintersemester 2013 findet an folgenden Terminen kein Unterricht statt:

Herbstferien	28.10.13 – 01.11.13
Weihnachtsferien	23.12.13 – 06.01.14

Zertifikat
Teilnehmer, die die Kurse einer Fremdsprache besucht haben, können eine Zertifikatsprüfung ablegen. Näheres erfahren Sie in der Geschäftsstelle.

Zeugnisse
Nach an der Volkshochschule abgelegten Prüfungen können Zeugnisse erstellt werden. Prüfungsgebühren werden gegebenenfalls in Absprache mit der prüfenden Stelle festgesetzt. Für das Ausstellen von Zeugnissen wird eine Bearbeitungsgebühr von 2.50 €, bei Versand zuzüglich Porto, erhoben. Wurde eine Prüfungsgebühr erhoben, entfällt die Bearbeitungsgebühr.

Impressum

Herausgeber:	Stadt Ansbach, Volkshochschule
Redaktion:	vhs-Team
Satz/Anzeigen:	ADVERT Werbeagentur GmbH, Ansbach
Auflage:	11.000 Exemplare
Belichtung/Druck:	Kempf Druck GmbH & Co. KG, Ansbach

Das neue SEPA-Lastschriftverfahren

SEPA ist die Abkürzung für Single Euro Payments Area.
Ab Februar 2014 wird die gewohnte Einzugsermächtigung durch die neue europaweite SEPA-Lastschrift ersetzt.
Die erforderliche Erlaubnis zur Abbuchung der Kursgebühr, das sogenannte Mandat, darf nur in schriftlicher Form und mit Originalunterschrift von den Bankinstituten anerkannt werden.

Es bietet Ihnen bestmöglichen Schutz im Hinblick auf Missbrauch von Kontodaten per Telefon oder E-Mail.

Was ändert sich für Sie?

Wenn Sie sich zu einem Kurs anmelden und uns das Mandat erteilen, informieren wir Sie mindestens 6 Werktage vorher über die Abbuchung. Sie wissen somit genau, an welchem Tag und mit welcher Summe Ihr Konto belastet wird. Wir teilen Ihnen unsere Gläubiger-Identifikationsnummer und Ihre Mandatsreferenznummer mit. So können Sie die Abbuchung später genau zuordnen. Sobald Sie uns einmal ein Mandat erteilt haben, können Sie weitere Anmeldungen auch telefonisch, online oder bei fortlaufenden Kursen auch über die Weitermeldeliste vornehmen.

Bei Fragen steht Ihnen das Team der Volkshochschule gerne zur Verfügung:

Tel. (0981) 51311 oder per E-Mail: vhs@ansbach.de

Anmeldung

STADT ANSBACH VOLKSHOCHSCHULE

(Bitte pro Person eine eigene Anmeldung ausfüllen!)

an die Volkshochschule der Stadt Ansbach, Martin-Luther-Platz 1,
91522 Ansbach (Hausadresse)
Telefon 09 81/51-311, Telefax 0981/51-316, E-Mail: vhs@ansbach.de

Hiermit melde ich mich **verbindlich** für die nachstehend aufgeführten Veranstaltungen der vhs der Stadt Ansbach an. Die im Programmheft veröffentlichten Geschäftsbedingungen erkenne ich an.

Kurs-Nr.: ..... **Kurstitel:** .....

Kurs-Nr.: ..... **Kurstitel:** .....

Familienname: ..... Vorname: .....

Straße, Hausnr.: .....

PLZ/Ort: .....

Tel. (tagsüber): ..... Geburtsdatum: .....

E-Mail: .....

Zutreffendes bitte ankreuzen:
❑ Barzahlung bei persönlicher Anmeldung in der Geschäftsstelle
❑ Ich bin Rollstuhlfahrer/in bzw. behindert und benötige Unterstützung.

Nur angeben, falls der fällige Betrag im Lastschriftverfahren eingezogen werden soll:

Kontonummer: .....

BIC: .....

IBAN: .....

Geldinstitut: .....

Kontoinhaber: .....

SEPA-Lastschriftmandat

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE80ZZZ00000050618
Mandatsreferenznummer: wird separat mitgeteilt

Ich ermächtige die vhs der Stadt Ansbach, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs der Stadt Ansbach auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Geldinstitut vereinbarten Bedingungen.

Datum: ..... **Unterschrift:** .....

Es erfolgt keine schriftliche Bestätigung der Anmeldung.

An die
Volkshochschule der Stadt Ansbach
Martin-Luther-Platz 1

91522 Ansbach

Ermäßigung

Bei Vorlage eines Nachweises vor Kursbeginn erhalten folgende Personen Ermäßigung:

- Empfänger von Sozialhilfe und ALG I oder II
- Asylbewerber
- Vollzeitschüler, Vollzeitstudierende, Auszubildende
- Personen im Bundesfreiwilligendienst
- Aupair
- Personen im FSJ oder FÖJ

Anmeldung

(Bitte pro Person eine eigene Anmeldung ausfüllen!)

an die Volkshochschule der Stadt Ansbach, Martin-Luther-Platz 1,
91522 Ansbach (Hausadresse)
Telefon 09 81/51-311, Telefax 0981/51-316, E-Mail: vhs@ansbach.de

Hiermit melde ich mich **verbindlich** für die nachstehend aufgeführten Veranstaltungen der vhs der Stadt Ansbach an. Die im Programmheft veröffentlichten Geschäftsbedingungen erkenne ich an.

Kurs-Nr.: ..... **Kurstitel:** .....

Kurs-Nr.: ..... **Kurstitel:** .....

Familienname: ..... Vorname: .....

Straße, Hausnr.: .....

PLZ/Ort: .....

Tel. (tagsüber): ..... Geburtsdatum: .....

E-Mail: .....

Zutreffendes bitte ankreuzen:
❑ Barzahlung bei persönlicher Anmeldung in der Geschäftsstelle
❑ Ich bin Rollstuhlfahrer/in bzw. behindert und benötige Unterstützung.

Nur angeben, falls der fällige Betrag im Lastschriftverfahren eingezogen werden soll:

Kontonummer: .....

BIC: .....

IBAN: .....

Geldinstitut: .....

Kontoinhaber: .....

SEPA-Lastschriftmandat

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE80ZZZ00000050618
Mandatsreferenznummer: wird separat mitgeteilt

Ich ermächtige die vhs der Stadt Ansbach, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der vhs der Stadt Ansbach auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Geldinstitut vereinbarten Bedingungen.

Datum: ..... **Unterschrift:** .....

Es erfolgt keine schriftliche Bestätigung der Anmeldung.

An die
Volkshochschule der Stadt Ansbach
Martin-Luther-Platz 1

91522 Ansbach

Ermäßigung

Bei Vorlage eines Nachweises vor Kursbeginn erhalten folgende Personen Ermäßigung:

- Empfänger von Sozialhilfe und ALG I oder II
- Asylbewerber
- Vollzeitschüler, Vollzeitstudierende, Auszubildende
- Personen im Bundesfreiwilligendienst
- Aupair
- Personen im FSJ oder FÖJ

Ich habe mich für folgende Kurse angemeldet:

Kurs-Nr.: Termine:

Kurstitel:

Kursort:

Preis: Seite im Programmheft:

Bezahlung: ❑ Einzugsermächtigung ❑ bar bezahlt am

Kurs-Nr.: Termine:

Kurstitel:

Kursort:

Preis: Seite im Programmheft:

Bezahlung: ❑ Einzugsermächtigung ❑ bar bezahlt am

Kurs-Nr.: Termine:

Kurstitel:

Kursort:

Preis: Seite im Programmheft:

Bezahlung: ❑ Einzugsermächtigung ❑ bar bezahlt am

1. Alive Farbe-Stil-Image, Nürnberger Straße 9
2. Aquella, Am Stadion 2 (nicht im Plan)
3. Atelier Christa Stiegler, Steinersdorf 14 (nicht im Plan)
4. Atelier Sissi Jander, Kronenstr. 1 (über Café Klatsch)
5. Bayerisches Rotes Kreuz, Henry-Dunant-Straße 10 (nicht im Plan)
6. Bezirksklinikum, Feuchtwanger Straße 38 (Gebäudeplan siehe S. 258)
7. Distler-Saal, Distler-Weg 2, Ansbach-Eyb (nicht im Plan)
8. Fit Performance by Andrea, Adalbert-Pilipp-Straße 42 (nicht im Plan)
9. Fitness-Club Fit & Fun, Endresstraße 46
10. Friedrich-Güll-Schule (Mädchenturnhalle), Güllstr. 1 (nicht im Plan)
11. Gemeindezentrum St. Gumbertus, Renaissancesaal, J.-S.-Bach-Platz 5
12. Grundschule Brodswinden, Stadtweg 11 (nicht im Plan)
13. Gymnasium Carolinum, Reuterstraße 9
14. Gymnastikraum, Oberer Weinberg 55 (nicht im Plan)
15. Gymnastikraum im 1. Stock, Hospitalstraße 11 (nicht im Plan)
16. Haus Onoldia, Jüdtstraße 5 a (kein Parkplatz am Haus)
17. Karolinenturnhalle, Karolinenstraße 23
18. Kulturzentrum am Karlsplatz
19. Kunsthaus, Reitbahn 3
20. Luitpoldschule, Crailsheimstraße (nicht im Plan)
21. Markgrafen-Museum, Kaspar-Hauser-Platz 1
22. Musikschule Ansbach, Karolinenstr. 32
23. Nähzentrum Horand, J.-S.-Bach-Platz 24
24. Pink Elephant Yoga, Büttenstraße 20
25. Platen-Gymnasium, Bahnhofsplatz 15
26. Praxis für Musiktherapie, Büttenstr. 32
27. Privatschule Harmonie, Brunnenstr. 6, Ansbach-Eyb (nicht im Plan)
28. Rangauklinik, Strüth 24 (nicht im Plan)
29. Sarada's Yoga-Zentrum, Schwanenstraße 9
30. Spektrum Ansbach, Naglerstr. 9 (nicht im Plan)
31. Sporthalle am Beckenweiher, Beckenweiherallee 21 (nicht im Plan)
32. Fachoberschule, Pfarrstraße 21 (Seiteneingang)
33. Tagungszentrum Onoldia, Eingang Parkplatz Hofwiese
34. Theresien-Gymnasium, Schreibmüllerstraße 10 (nicht im Plan)
35. **vhs Seminarzentrum**, Uzstraße 6
36. **vhs Geschäftsstelle**, Martin-Luther-Platz 1
37. Waldorfkindergarten, Stahlstraße 53 (nicht im Plan)
38. Weinbergschule, Eingang Herbartstr., Förderzentrum (nicht im Plan)
39. Wolltreff, Kronenstraße 2

UNTERRICHTSRÄUME DER VHS

STADT ANSBACH
VOLKSHOCHSCHULE

Martin-Luther-Platz 1
91522 Ansbach
Telefon: 0981/51-311
E-Mail: vhs@ansbach.de

Öffnungszeiten:

Mo., Di., Do.	10 – 17 Uhr
Mittwoch	10 – 13 Uhr
Freitag	10 – 15 Uhr